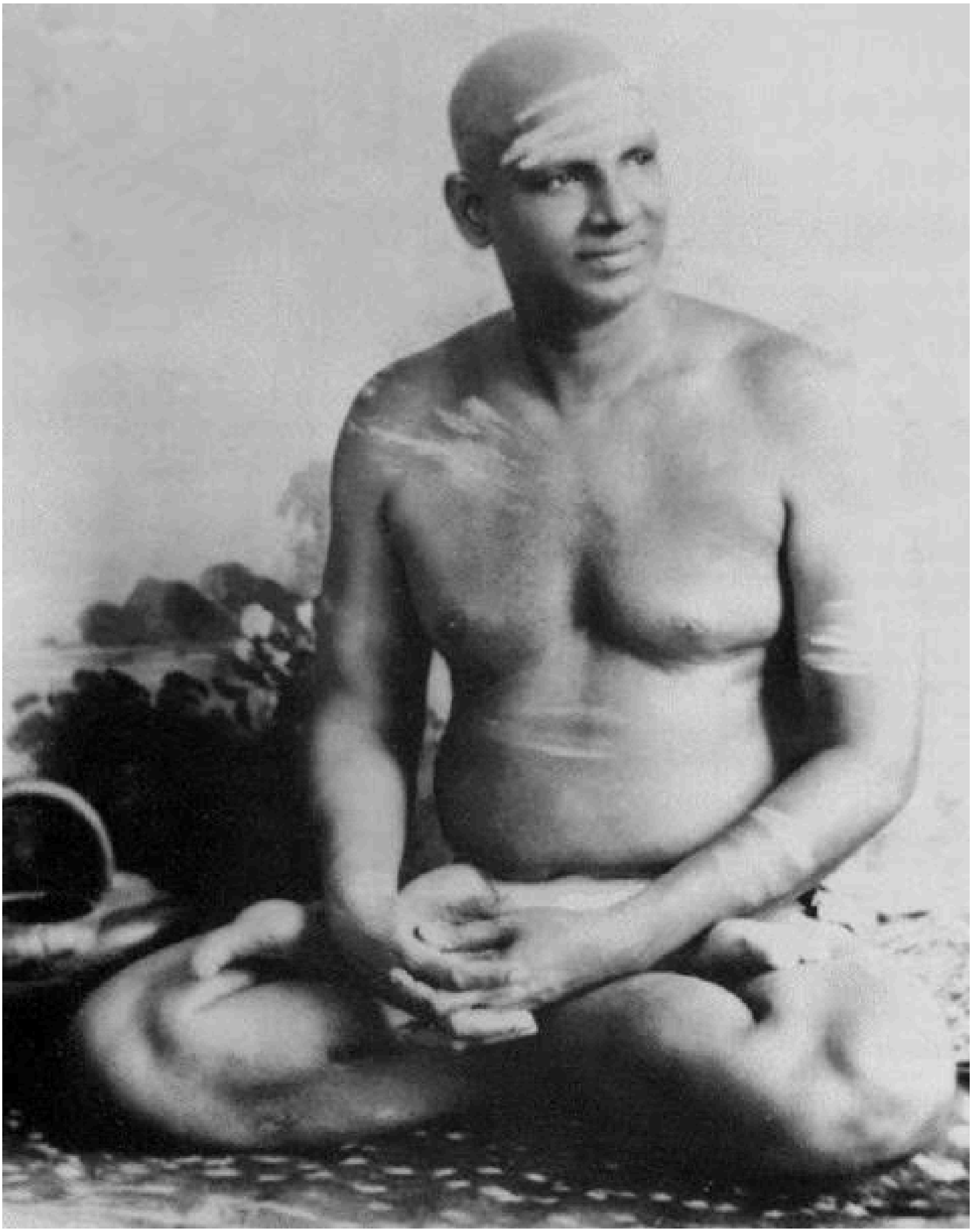
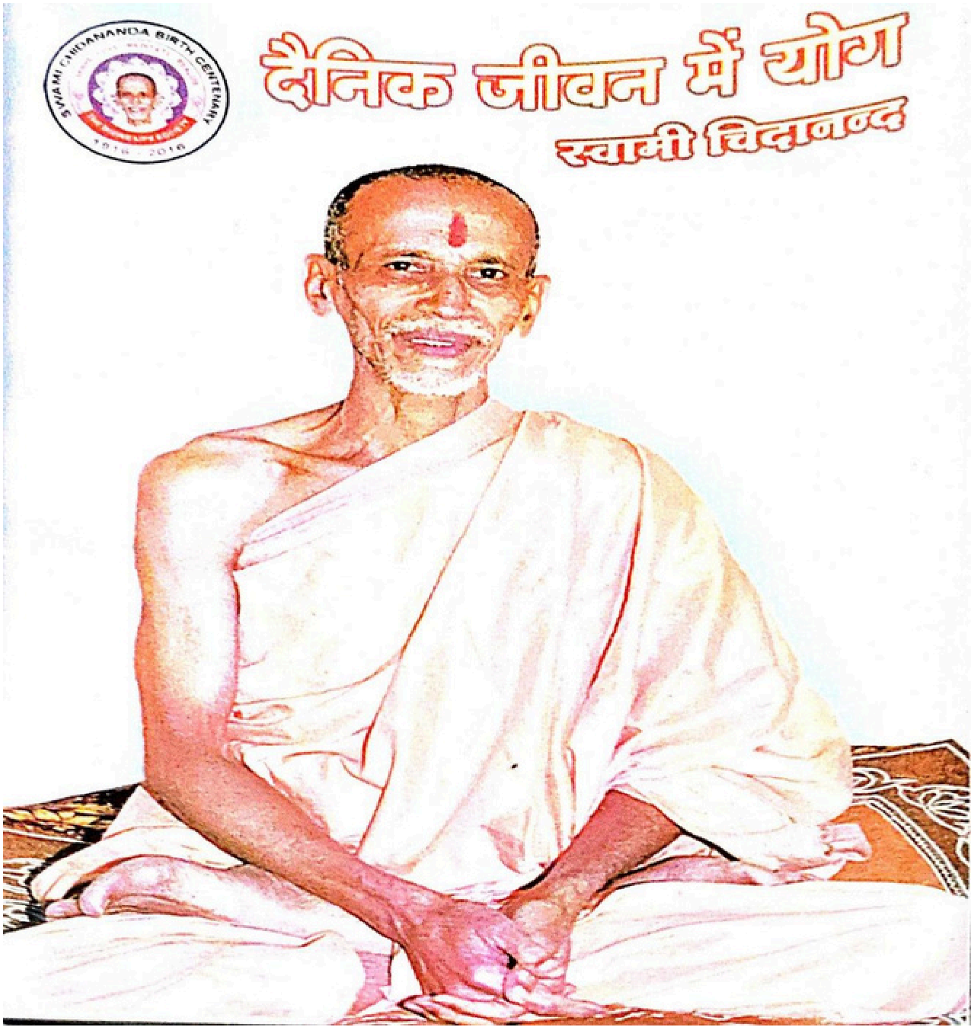



दैनिक जीवन में योग
स्वामी चिदानन्द
SWAMI CHIDANANDA BIRTH CENTENARY
1916 - 2016

दैनिक जीवि में योग

श्री स्वामी चिदिान्द

प्रकाशक
द डिवाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय : शशविान्दिगर- २४९१९२
जजला: टिहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड (टहमालय), भारत
www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम संस्करण : : २०१६
(५,००० प्रनतया)ाँ

Swami Chidananda Birth Centenary Series-79

निःशुल्क ववतरणाथ थ

'द डडवाइि लाइफ सोसायिी, शशविान्दिगर' के शलए
स्वामी पद्माभािन्द द्वारा प्रकाशशत तथा उन्हींके द्वारा 'योग-वेदान्त
फारेस्ि एकाडेमी प्रेस, पो. शशविान्दिगर- २४९१९२,
जजला टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड' में मुटित ।
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

प्रकाशकीय

परम आराधीय श्री स्वामी चिदिान्द जी महाराज की जन्मशती के पुिीत अवसर की निटदथष् शुभनतचथ २४ शसतम्बर २०१६ है। इस मंगलमय महोत्सव को मिािे हेतु मुख्यालय शशविान्द आश्रम की सुनिजचित योजिा अिुसार परम पावि श्री स्वामी चिदिान्द जी महाराज के प्रबोधक प्रविों से समाववष् एक सौ पुजस्तकाओं का प्रकाशि निःशुल्क ववतरणाथ थककया जा रहा है।

ववचववंद्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शशविान्द जी महाराज के टदव्य जीवि-शसद्धान्तों के प्रिार-प्रसाराथ थ परम पूजिीय श्री स्वामी चिदिान्द जी महाराज व्यापक रूप से देश-ववदेश में आध्याजत्मक यात्रा करते ◌ेहुए असंख्य जजज्ञासुओं, भगवद्भक्तों को अपिेस्वतिःस्फुररत सहज, अतीव गहि प्रेरक प्रविों द्वारा टदव्य जीवि का पथ निदेशशत करते ◌ेरहे। सद्गुरुदेव की टदव्यािुभूनत के अिुसार स्वामी चिदिान्द जी के प्रवि एक सन्त-हृदय के सहजािुभूत अन्तज्ञाथियुक्त प्रकटित भावोद्गार हैं।

अब तक के कुछ अप्रकाशशत व्याख्यािों को पुजस्तका रूप में प्रकाशशत कर श्री स्वामी जी महाराज को जन्म शताब्दी के महाि् ◌्शुभावसर पर उिके पावि श्रीिरणों में सादर सप्रीत भेंसमवपतथ करते ◌ेहुए हम हर् थका अिुभव कर रहे हैं। प्रस्तुत पुजस्तका 'दैनिक जीवि में योग' साधिा शशववर, टदव्य जीवि संघ, जयपुर शाखा तथा केन्द्पािा, ओडडशा मे टदये गये ५ प्रविों का संकलि है।

श्रीमती सुिीता शसंह, श्रीमती ििीा सूरी एवं मुख्यालय शशविान्द आश्रम के अंतेवाशसयों द्वारा इि प्रविों के अशभलेखि, सम्पादि तथा संकलि कायों में प्रेम पूण थसेवा-सहयोग के शलये हम हाटदथक कृतज्ञता प्रकि करते ◌ेहैं।

परम वपता परमात्मा, हमारे आराध्य श्री सद्गुरु भगवाि् ◌्श्री स्वामी शशविान्द जी महाराज और परम पावि श्री स्वामी चिदिान्द जी महाराज के अिन्त शुभाशीवादथ सब पर रहें!

-द डिवाइन लाइफ सोसायटी

ववषय-सूची

१.दैनिक जीवि में योग की आवचयकता

('टदव्य जीवि संघ, जयपुर शाखा में टदया गया प्रविि)

उज्जज्जवल अमर आत्मि् ्! दैनिक जीवि में योग की आवचयकता इस ववर्य के ऊपर एक ववशेर् दृजष्किोण, एक ववशेर् झाकँी आपके सामिे, सेवा के रूप में रखिे ेकी िेष्टा करूँगा। दैनिक जीवि में योग की आवचयकता, इसके ऊपर शास्त्रकार क्या कहतेहैं, बडेअवतार पुरुर् क्या कहते ेहैं, शसद्ध महापुरुर् संत क्या कहते ेहैं, इसके ऊपर वविार करें। योग की कई पररभार्ाए ँहैं। इस सम्बंध में, गीता में हमें योग के ववर्य में कुछ सामान्य पररभार्ाए ँशमला करती हैं, वो पररभावर्त करिे के उद्देचय से दी हुई िहीं ंहैं, ऐसे ही ककसी ककसी प्रसंग में उपदेश देते ेदेते ेकुछ पररभार्ाएं आयी हैं, उिमें एक बहुत महत्त्वपूण थयह है 'तं ववद्याद् दुिःखसंयोगववयोगं योगसंज्ञज्ञतम्'् ऐसा एक जगह में जगदुरु साक्षात् ्अवतार पुरुर् भगवाि् ्कृष्ण िे कहते ेहैं, उसको योग जािो जो कक तुम्हारे दुिःख के साथ जुडी हुई यह जो अभी वतमथाि अवस्था है, उसे ेहमेशा के शलए ववदाई दे दो ताकक पुिः दुिःख के साथ संयोग ि हो। यटद दुिःख के साथ संयोग िहींहै तो क्या होता है? तो आदमी को सुख प्राप्त हो जाता है, दुिःख के अभाव में सुख। तो योग वो अवस्था है, जजस अवस्था में मािव दुिःख के साथ अपिा िाता तोड टदया है, िाते ेको हमेशा के शलए समाप्त कर टदया है, छोड टदया है। जजन्होंिे योग को अपिा शलया है, उिके शलए दुिःख िहींहै, तो इससे बढ़ कर क्या िाटहए? हर मािव इसके शलए कोशशश करता है कक अपिेशलए दुिःख िहींहो, अपिे शलए ककसी प्रकार का कष्ट िहीं ंहो, संकट िहींहो। मुजक्त के शलए भी इसीशलए प्रायिः प्रयत्ि करता है, क्योंकक यह संसार तापत्रय से पीडडत है। इस तापत्रय सेहमें ऊपर उठ कर हमेशा के शलए आजाद बि जािा िाटहए, इसके फंदे में, इसके पाश में, इसके जाल में तापत्रय के, आचध-दैववक, आचध-भौनतक आध्याजत्मक जाल में हाय हाय िहीं ंकरिा िाटहए, शाजन्त और आिन्द प्राप्त कर लेिा िाटहए। मोक्ष की भी एक पररभार्ा में एक अंग यह है, सव थदुिःख निवृवत्त और योगावस्था में भी दुिःख का अत्यचधक अभाव हो जाता है, क्योंकक योग एक ऐसेतत्त्व के साथ सम्बंध बिा देिेकी प्रकिया है जो कक केवल आिन्द स्वरूप है, आिन्दमय है। ब्रह्म की पररभार्ा करते ेहुए अिुभव प्राप्त ककये हुए योचगयों िे ब्रह्म को ऐसा बताया है कक आिन्द ही ब्रह्म है, ब्रह्म का स्वरूप केवल 'पररपूण थआिन्द स्वरूप' है। इसशलए जब योग के द्वारा हम ब्रह्म ज्ञाि को प्राप्त कर लेतेहैं, उस पररपूण थआिन्दमय तत्त्व के साथ नित्य सम्बंध हम जोड देते ेहैं, आिन्द के साथ जब सम्बंध जुड गया तो वहााँपर दुिःख की तो बबल्कुल सम्भाविा है ही िहीं। वातािुकूशलत कमरे के अन्दर िले ेगये तो कफर गमी कैसे ेआएगी? वहााँतो गमी िहीं ंआ सकती है। तो योग की आवचयकता इसीशलए है। हम जजस िीज के वास्ते,े जजस एक अिुभव के वास्ते ेतरस रहे हैं, और जन्म से ही हम जजसके पीछे उसकी खोज में पडे हुए हैं, उसके वास्तेहम प्रयत्ि करते ेहैं, कई तरीके से हम प्रयत्ि करतेहैं, दुिःख की निवृवत्त और सुख की प्राजप्त, वो तत्क्षण योग से पररपूण थरूप में आ जाती है। इसीशलए योग की आवचयकता है।

और बबिा योग के मािव के जीवि में क्या ववर्मता आ जाती है, उसके बारे में थोडा वविार कर लो, सोि लो। एक िल से हजारों आदमी पािी ले जाते ेहैं कोई सावजथनिक िल हो, लोग अपिा-अपिा बति थलाकर के-क्या

बाल्िी है, क्या घडा है, ककति ही बतिथों में, ककतिा पािी ले जाते ्ैहैं, िल खोलते ्ैही एक दम पूरे जोर से पािी आता है, तो उसका क्या अथ थहै? और कभी-कभी पािी बन्द हो जाता है। प्रातिः काल तो पािी आता है। िल खोला तो ९ बजे ्ैके बाद कफर पािी िहीं आता है, कफर शाम तक िहीं आता है। संध्याकाल को एक आध घंिा आता है कफर बंद हो जाता है। तो उससेहमें कुछ सीखिा है, वो यह कक िल जब खोलते ्ैहैं, तो जब तक उसका सम्बंध ककसी एक िंकी तक बिा हुआ है, वहााँ से पािी आता है, यटद वो सम्बंधं कि गया, पािी बंद हो गया, कफर यह िल सूखा रहेगा। इसी प्रकार हमारा जीवि ऐसा ही हो जाएगा, यटद हम आिन्दमय और शाजन्तमय तत्त्व के साथ अन्दर से हमेशा यह सम्बंधं बिाए रखतेहैं, तब हमारे जीवि में शाजन्त, एक समरसता, आिन्द यह सब बिा रहता है और हम एक दम बहुत अचधक इस प्रपंच के साथ अपिा िाता जोडकर के उसको भूल जाए,ाँ उस तत्त्व को भूल जाए,ाँ उस के साथ अपिे आन्तररक सम्बंध को हम छोड दें, तब हमारा जीवि रूखा-सूखा हो जाता है, िीरस बि जाता है, हमारे जीवि में कोई सौन्दय थिहींरह जाता है, क्योंकक यह प्रपंच तो, दुिःख का सागर है, इसमें सुख की हम आशा करें, प्रतीक्षा करें यह हमारी भूल है। प्रपंच की कोई भूल िहीं ्ंहै, संसार की भूल िहींहै, संसार का कहीं ्ंबोड थिहीं ्ंलगा है कक, मेरे पास आये, तो तुम को खूब सुख शाजन्त शमलेगी, संसार िे ऐसा घोवर्त िहींककया है, बजल्क भगवाि ्िे संसार बिा कर के बोड थलगा टदया 'अनित्यं असुखंदुिःखालयंअशाचवतम'् ऐसा एक बोड थलगा टदया है। हमिेबोड थको िहींदेखा, भगवाि ्कहते ्ैहैं, मुझे खेद है कक मैंिेआपके शलए िोटिस लगा दी है, यहांपर अल्प समय के शलए थोडी सी ही प्राप्त करिे की वस्तु है। अल्प वस्तु को भले ही तुम काम में ले आओ, लेककि इस से सुख और आिन्द की आशा और प्रतीक्षा मत करो, धोखा खाओगे। प्रपंच की अल्प वस्तु कुछ ि कुछ काम देती है, उतिेतक ही उसका उपयोग सीशमत है, लेककि इससे हमें प्रसन्िता िहींशमल सकती। जड वस्तु से एक सजीव अिुभूनत हम प्राप्त िहींकर सकते हैं, क्योंकक यह जो सुख है, आिन्द है, यह तो अपिे आप अन्दर से आिेवाली एक अिुभूनत है, एक अिुभव है, सजीव अिुभव है, यह जड वस्तु से िहींआ सकता। तो इस की प्रतीक्षा िहीं ्ं करिा, इससे काम लेिा लेककि इसके हाथ में गुलाम िहीं बििा। यही हमारे सुख का स्रोत है, हमें सुख देगा ऐसा सोच करके हम इसके पीछे पड जाए,ाँ तो कफर रोएगेंाँ।

भगवाि ्िपुिः पुिः कहते ्ैहैं इजन्िय और उसके जो ववर्य हैं, उसके सम्पकथ से जो कुछ अिुभव में आता है, उसका ववचलेर्ण करें तो उससे कोई सुख प्राजप्त िहींहोती है, जैसे ्ैयह िेत्र है, इसके ववर्य रंग-रूप है, आकृनत है। काि है, उसका ववर्य शब्द का श्रवण है, तो इस सम्पकथ से, इजन्िय और उसके ववर्य वस्तु के सम्पकथ से जो अिुभव में आता है उसके शलए कहा, 'ये टह संस्पशजथा भोगा।' यह भोग का स्वरूप क्या है? असली स्वरूप क्या है? 'दुिःख योिय एव ते' यह दुिःख का स्रोत है, इससे दुिःख ही उत्पन्ि होता है, अन्त में जाकर के यह दुिःख ही देता है, इसमें सुख िहींहै। थोडा सा शुरुआत में सुख सा प्रतीत होता है, लेककि अन्त में वो दुिःख के रूप में प्रकि होता है। ऐसा सुख, सुख िहींहै। जो पहले ्ैथोडा सा मीठा लगे, उसके बाद कडवा बि जाए, इसको हम सुख िहींकहते ्ैहैं। इसशलए यह स्पष्ि भगवाि ्िे कहा है यह दुिःख योनि है, दुिःख का स्रोत है, इसमें सुख की प्राजप्त हो िहीं ्ंसकती है। इसशलए सचेत रहो, अन्दर से उस चीज के साथ, उस वस्तु के साथ, उस तत्त्व के साथ सम्बंधं बिा कर रखो जो कक आिन्द देिेवाला है। िहींतो तुम्हारा जीवि बबल्कुल सूखा हो जाएगा। बबल्कुल चगरस्ता जैसा यह संसार है। जब तक इलेजक्ट्रलशसटी का पावर हाऊस के साथ सम्पकथ जुडा हुआ है तब तक एक दम इससे प्रकाश आता है और यटद

ककसी वजह से यहााँके इिलट्ुओं के साथ सम्पकथ ििू जाए तो यह लट्ू िो पूरा वैसा ही है, लेककि अन्धेरा रहेगा, यह प्रकाश ििहींदे सकता है। इस संसार में ऐसी ही मिाव की, इस जीवात्मा की हालत है। यटद संसार के साथ सम्बंधं बिा के रखें, इस ििचवर तत्त्व जो अल्प है, जो देश काल से सीशमत है, अपूण थहै, पररवतिथशील है अशाचवत, अनित्य है, इि तत्त्वों के ाथ ही हम अपिा सम्बंध यहााँपर जोडे रखें, तब हमारा यह जीवि जो है बल्कुल शुष्क, भगवाि् के साथ सम्बंध िि रखिे के कारण बबल्कुल सूखा, रस और ििःसार हो जाएगा। इसशलए आवचयक है कक यद्यवप हम इस पंकि के साथ का सम्बंध बबल्कुल पूरा का पूरा छोड ििहीं सकते हैं, जबूरि हमें इसके साथ सम्पकथ रखिा ही होगा, तो भी यह सम्पकथ रखतेरखते साथ में अन्दर के उस सम्बंध की उपेक्षा ििहीं करिा, उसको भी बढ़ाते जाओ, तब तो अशाजन्त के बिीच में भी तुम्हें शाजन्त का अिुभव हो सकता है। दिुःख, शोक, संकि के बिीच में भी तुमको साथ-साथ आन्तररक एकान्त बिा रहेगा।

आन्तररक आिन्द बिा रहेगा, अन्धकार के बिीच में तुमको आन्तररक प्रकाश शमलता रहेगा। इस बेसुरे संसार के काले मुख के दशिथ करते करते अन्दर से सुन्दरता का अिुभव हम करते रह सकते हैं। एक ही समय में

एक ही साथ, भगवाि् की आन्तररक सजन्िधि जो है, वो भी बिी रहती है, तो इसशलए यह और भी अचधक आवचयक है, गम थहवा में बैठे हुए हम जैसे पंखेको रखतेहैं, उसी तरह जब तक हम संसार में हैं, तब तक यह करिा अनिवाय थहै। जमिी के बिीच में अपिी जडों को भेजकर के वृक्ष अन्दर आहार के रूप में पिाी के स्रोत के साथ एक सम्बंध जोड के रखता है, इसशलए वह हरा-भरा रहता है, फलता-फूलता है, एक दम फैलता है, वृक्ष की इस सजीवता का क्या रहस्य है? उसिेअन्दर एक सम्बंध रखा है, देखते तो ििहीं हैं, क्योंकक जमिी के बिीच है, अन्दर है, ििीचे गडा हुआ है, दृजष्िसे अगोचर है, कफर भी वृक्ष की ववशालता का, उसकी हररयाली का, उसके ववकास का यही रहस्य है कक उसिेअन्दर एक आहार के स्रोत के साथ सम्बंध बिा रखा है। हमारा भी ऐसा ही है, जब तक उस सजचचदािन्द तत्त्व के साथ हम इस प्रकार के आन्तररक एक गुप्त, एक अदृचय, सूक्ष्म अनत सूक्ष्म आत्मीय सम्बंध बिा के रखेंगे, तब तक हमारे जीवि में सब कुछ अचछा रहेगा, हम उस टदव्य तत्त्व का समस्त सौंदय थ अपिेमें संजोये रखेंगे। उिके साथ सम्बंध रखिा हमारे शलए सबसे सहज ििीज है, क्योंकक उसी से हम आए हुए हैं, वो हमारा उत्पवत्त स्थाि है, वो हमारा असली वति है, हमारा निज धाम है। हमारा नित्य निवास स्थाि वो ही है। यहांतो केवल मात्र हम यात्री हैं, केवल मात्र हम मुसाकफर हैं, दो टदि के राही और पचथक, ििल के टदि गुजार के लििजािा है। इसशलए जो हमारा है, जहां से हम आए हैं, जो अभी भी अदृचय हमारा आधार है। उसी के आधार पर हम रह रहे हैं, जीते हैं, और अंत में जो हमारे जीवि की सफलता है उसके साथ सम्बंधं बिाए रखिा अत्यन्त आवचयक है। इसी में हमारा कल्याण है, इसी में हमारे आिन्द और शाजन्त की गारंिी है, इसी में हमारे जीवि की सफलता है। इसशलए कीतिथ में कहा है-

जिस हाल में जिस देश में जिस वेश में रहो

राधा रमण राधा रमण राधा रमण कहो।

हरर ॐ तत्सत् ! श्रीपरमात्मिे ििमिः !

२.आध्याजत्मक जीवि का आधार और उसकी टदशा

(साधिा शशववर, टदव्य जीवि संघ, जयपुर शाखा में टदया गया प्रवचि)

उज्जज्जवल आत्मस्वरूप, भगवत् ्प्रेमी, सत्संगी साधक वृन्द !

हमारा राष्ट्र एक देवता है। भारतवर् थकेवलमात्र भूगोल में एक खंड िहींहै। केवलमात्र पूरी पृथ्वी पर एक स्थाि िहींहै। अवपतु हमारा पुिीत राष्ट्र एक शजक्त है, एक देवता है। यह जो गूढ़ तथ्य है, इसको जजन्होंिे अिुभव ककया है, उन्होंिेइस बात को प्रकि ककया है। और जजन्होंिेइसको अिुभव ककया है वो साधारण व्यजक्त िहींथे, बहुत ऊँचे, पहुँचे हुए व्यजक्त थे। ऐसेव्यजक्तयों िेइस रहस्य को अिुभव करके, उसके बाद इस को घोवर्त ककया है।

दक्षक्षण भारत के मिास प्रान्त में जन्म लेिेवालेएक श्रेष्ठ कवव, जजन्होंिे सरस्वती के पररपूण थअिुग्रह को प्राप्त ककया था, वो जन्म सेही एक कवव थे। जजिकी इस साल में अखखल भारतीय स्तर पर शताब्दी मिा रहे हैं। हो सकता है उसकी स्माररका भी निकली होगी- सुब्रमन्य भारती िाम के प्रख्यात कवव थेवह। उन्होंिेभी भारतवर् थको केवलमात्र एक देश या राष्ट्र या खण्ड ऐसा िहींदेखते हुए, िहींसमझतेहुए, यही कहा कक यह तो साक्षात् ्एक टदव्य शजक्त है। यह देश और इस देश की प्रजा का, इस देश की संस्कृनत और धम थके द्वारा जजसका प्राकट्य है, ऐसे भारतवर् थको उन्होंिेपूजिीय, आराधिीय एवं एक टदव्य शजक्त कहा है। और बंककमिन्र्िजी,

एक प्रशसद्ध बंगाली लेखक ि भी इस प्रकार के दृजष्कोण को अपिाया था। ये क्यों, इसका कारण ये है कक भारतवर् थके जो शसद्धान्त हैं, भारतवर् थके जो धम थहैं, यह कोई बुद्चधजीवी या उिके वविार द्वारा बिाये हुए शसद्धांत िहींहैं। लेककि जो परात्पर तत्त्व, जो नित्य तत्त्व है, उसका जजन्होंिेसाक्षात्कार ककया था, जजसका अिुभव ककया था, ऐसा अिुभव यानि उिकी उस अिुभूनत के आधार पर बिाया हुआ शसद्धांत और धम थहै। उपनिर्द् में जो कुछ बताया गया है, वो उिके अिुभव का प्राकट्य है मजस्तष्क के वविार िहींहैं, बुद्चध के वविार िहींहैं। लेककि बुद्चध से परे, अपरोक्ष अिुभूनत के द्वारा जजन्होंिेजजस-जजस तत्त्वों को अिुभव ककया, उस अिुभव को उन्होंिेउपनिर्दों में रखा। हमेशा के शलए, दुनिया के कल्याण के शलए हमेशा के शलए रखा। तो ऐसा अिुभूनत के आधार पर बिाया हुआ हमारा दशथि शास्त्र, हमारे शसद्धांत और हमारे धम,थ इि शसद्धांतों के ऊपर ही हमारा धम थहै। और यह जो अपरोक्ष अिुभूनत के आधार पर रखा हुआ शसद्धांत है, इसमें दो अिोखी िीजें हैं, जो कक भारतवर् थकी दें हैं तमाम दुनिया के शलए। और यह जो तत्त्व है, यह मािव के जीवि में एक ववलक्षण पररवतथि और रूपान्तर ले आिे की शजक्त रखिे वाले शसद्धांत हैं।

यह तत्त्व मािव को मािवता सेपरे ले जाते हुए, उसको टदव्य बिािे की शजक्त रखिे वाले शसद्धान्त हैं। दो तत्त्व हैं- एक तो जगत् को उन्होंिेसाक्षात् ब्रह्म स्वरूप जािा और साक्षात् देखा। और दूसूरा है- मािव का जो आंतररक, वास्तववक निज स्वरूप है, उन्होंिे कहा, घोवर्त ककया, यह तो एक अवविाशी, शाचवत, नित्य, अमर आत्म स्वरूप है, जो कक परमात्मा का एक अंश है, और परमात्मा से अशभन्ि है।
आपकी टदव्यता और जगत् की टदव्यता, यह अिुभूनत उन्होंिे करके, इस अिुभूनत के आधार पर बिाया हुआ एक ववलक्षण शसद्धान्त हमें टदया। वेदान्त का यह दशथि, **'सवं ववष्णुमयं जगत्, सवं खजल्वदं ब्रह्म'** हमारे भारतवर् थका यह दशथि, मािव की टदव्यता और समस्त जगत् की टदव्यता का अद्ववतीय दशथि है।

ऐसा गोस्वामी जी िे कहा था, **'शसयाराममय सब जग जािी करूँ प्रणाम जोरी जुग पाणी।'**
'शसयाराममय' यह भक्त िे भी देखा, वेदान्ती िे भी देखा। इि दोिों का एक ही दृजष्कोण था, वेदान्ती का और भक्तों का यही अिुभव है कक जगत् जो है यह साक्षात् भगवन्मय अथात थ भगवाि् से ओत-प्रोत है। और मािव अपिेआन्तररक स्वरूप में टदव्य, अवविाशी, अमर, अजर-अमर, अिाटद, अिन्त िाम रूप से परे, देशकाल से परे है, अस्त्र-शस्त्र उसे घायल िहींकर सकता है, अजनि उसेदहि िहींकर सकती है, जला िहींसकती है, पािी उसे शभगो िहीं सकता है और हवा उसे सुखा िहींसकती है।

ऐसेहम हैं- **'अिो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमानेशरीरे।'** तो, इस शसद्धांत पर उन्होंिे हमें अपिा जीवि जीिेकी कला बतायी। जीवि क्या होिा िाटहए, कैसा होिा िाटहए, क्यों होिा िाटहए? उन्होंिे कहा कक जीवि के द्वारा तो अपिे आप को पहिाििा िाटहए। यह जीवि का परम लक्ष्य है, जीवि का सबसे ऊँिा उद्देचय है। अपिेआप को, अपिी टदव्यता को जाि करके निभयथ बि जािा। म ैंतो अमर हूँ, मुझे कोई क्या कर सकता है, कुछ भी िहीं, कुछ बबगाड िहींसकता है। इसशलए निभयथता, निभयथ और स्वतन्त्र अवस्था, कैवल्य साम्राज्जय, ककसी के ऊपर हम आचश्रत िहीं हैं, परतन्त्र िहीं हैं, हम स्वतन्त्र हैं, हम निभयथ हैं, क्योंकक हम अमर हैं।

इस अिुभूनत को प्राप्त करिा हमारा परम लक्ष्य है। और इस लक्ष्य की प्राजप्त ककस प्रकार से होगी? इस लक्ष्य प्राजप्त के शलए क्या हम हमारा घर-बार छोड करके, कहींजाकर के एकान्त में, पवतथ के ििी में या घिघोर जंगल की गुहा में, कहीं रेचगस्तिा में जाकर के बैठिा होगा? ऐसा कई योगी पुरुर्ों िे ककया है। लेककि हमारा शसद्धान्त कहता है, यह हरेक व्यजक्त का जन्म शसद्ध हक है, हरेक प्राणी िे इसको प्राप्त करिा है। यह िहींकक यह अनत अल्प संख्यक लोगों के शलये रखा है। इसमें ववशशष्ि्या अनत ववशशष्ि्की कोई प्रणाली िहीं है, हर आदमी का हक है, वह कोई भी हो। िारों वणों के शलए, िारों आश्रमों के शलए, स्त्री के शलए, पुरुर् के शलए सबके शलए यह प्राजप्त जो है, खुली है। ककसी के शलए कोई मिाही िहींहै, सबके शलए यह प्राप्य है, साध्य है। इसशलए जब सबके शलए प्राप्य है, तो इसका क्या उपाय है?

उन्होंकिहा, उपाय केवलमात्र एक है- जहा ाँपर भी तुम हो, जहााँपर भी तुम्हारा जीवि है, तुम गृहस्थ हो, वािप्रस्थ हो, संन्यासी हो, ब्रह्मिारी हो, ववद्याथी हो, छोिे हो, बडेहो, ककसी औद्योचगक क्षेत्र में तुम्हारा काय थहो, लेककि उसमें रहस्य एक ही है, अपिेजीवि में जैसा-जैसा तुमिे रहिा है, वैसेरहते रहो, जैसा-जैसा तुमिे काय थ करिा है करते रहो, लेककि धम थको मत छोडो। धम थके आधार पर तुम्हारा जीवि बिे और इस जीवि में थोडा-बहुत भजि भी होता रहे। लेककि धाशमकथ जीवि ही इस परम लक्ष्य प्राजप्त की साधिा है। धाशमकथ जीवि ही इसके शलए रास्ता है। धाशमकथ जीवि के द्वारा हम साक्षात्कार को प्राप्त कर सकते हैं। क्योंकक धाशमकथ जीवि के क्षेत्र् में जो कुछ थोडी सी भी साधिा हम करते हैंतो उसकी जो सफलता है, उसकी जो शजक्त है, वह अत्यंत सक्षम होती है। धाशमकथ जीवि में एक क्षमता है। एक माला जो एक धाशमकथ, धमनथिष्ठ, व्यजक्त करता है, और धम थमें जो ढीला आदमी है, वह एक हजार माला जप करे तो उससे भी अचधक तुरन्त फल देिेवाली शजक्त उसकी एक माला जप में है जजसका जीवि धम थपर आधाररत है। इसशलए हमारे पूवजथों िे िार प्रकार के तत्त्व लेकर के कहा कक हरेक मािव को, यह िार जो मूल्यताए ाँहैं, इिके वास्ते प्रयत्ि् करिा है, इिके वास्ते पुरुर्ाथ थकरिा है, इिके वास्ते प्रयास करिा है। वो िार तत्त्व हम जािते हैं कक इिको कहते हैं, पुरुर्ाथ थितुष्िय। िार पुरुर्ाथ थ- प्रथम पुरुर्ाथ थतो हमिे बता टदया, आपका परम लक्ष्य है आत्म-साक्षात्कार, अपिी टदव्यता को पहििा करके स्वतन्त्र हो जािा, हमेशा के शलये इस प्रपंिके दुिःख संकि सेमुक्त हो जािा, स्वतन्त्र बि जािा, निभयथ बि जािा, शाजन्त और आिन्द का सदा के शलए अिुभव प्राप्त कर लेिा। यह तो परम पुरुर्ाथ थहै, मोक्ष कहते हैं इसको।

साक्षात्कार कहो, आजत्मक ज्ञाि कहो, मोक्ष या कैवल्य कहो। लेककि इस पुरुर्ाथ थकी प्राजप्त तभी हो सकती है जब हमारे जीवि में धम थही आधारशशला बि जाता है, धम थही बुनियाद बि जाता है। धम थकी बुनियाद के ऊपर हमारा जीवि बिेगा, तो उसकी पराकाष्ठा पर पहुाँििे से, अपिेआप मोक्ष हो जायेगा।

धम-थरटहत जीवि तो मािो रेचगस्तिा में मृगृ-मररचिका है, उसका पािी पी करके प्यास िहींबुझ सकती है, बालू को हम पीिोड कर के उसमें से घी निकाल सकते हैं, और पािी को बबलो कर के उसमें से मक्खि हम निकाल सकते हैं। और रेचगस्तिा की मृगृ-मररचिका का जल पी कर हम प्यास बुझा सकते हैं। और खरगोश के सींग के ऊपर एक बडा शोधग्रन्थ शलख कर के हम पी-एि्.डी. की उपाचध ग्रहण कर सकते हैं। लेककि बबिा धम थके,

बबिा हरर भजि के हम उस ऊाँि लक्ष्य को प्राप्त कर लें, यह कदावप िहींहो सकता है। इसशलए धम थको उन्होंि
सबसे प्रथम स्थाि टदया। पुरुर्ाथ थितुष्ट्य को जो हमारे सामिेरखा तो उसको ऐसे एक िम में रखा - धम,थ अथ,थ
काम, मोक्ष। यह अथ थऔर प्रपंि के संबंचधत पुरुर्ाथ थहैं। अथ थसे तात्पय थहै पैसा कमािा, िहींतो हमारा जीवि यहा ाँ
पर िहीं ंहो सकता है। काम का अथ थहै, हमारे मि की कई इचछाए,ाँ कामिाए ाँरहती हैं तो उिको पूरा करिा। लेककि
यह मिोकामिाओं को पूरा करिे में हमारे लक्ष्य की प्राजप्त में कोई बाधा तब िहीं होगी, जब हमारे मि की
कामिा, धम थके अिुकूल है, धम थके ववरोध में िहींहै, धम थके अिुसार है। धाशमकथ कामिाओं को पूरा करिे में कोई
आपवत्त िहींहै। हमारे शास्त्रकारों िे, हमारी श्रुनतयों िेकभी उस पर कोई आपवत्त िहीं ंकी है। अगर धाशमकथ
कामिाए ाँहैं, तो पूरा करिे के शलए बेशक तुम कोशशश कर सकते ेहो, उसमें कोई बाधा िहीं ंहै। पर धम थके ववरुद्ध
कामिाए ाँहो जाएं,ं तो उन्हें तुरन्त त्याग दिेा िाटहए। उिको मि में एक सेकेन्ड भी टटकिे के शलए हमें जगह िहीं ं
दिेी िाटहए, स्थाि िहींदिेा िाटहए। हमारे मि में हर समय यही वविार होिा िाटहए कक जो कुछ कामिाए ाँउठती
हैं, जो कुछ मि में ख्याल आता है, जो कुछ संकल्प उठता है, यह क्या धम थके अिुसार है या धम थके ववरुद्ध है? यह
प्रचि पहले ेपूछिा िाटहए। यटद यह धम थके ववपरीत है तो दूसूरा उसके ऊपर वविार ही िहीं ंकरिा िाटहए। तुरन्त
उसी क्षण उसे ेत्याग दिेा िाटहए। और धम थके ववरोध में िहींहै, धम थके अिुकूल है तो दूसूरा सवाल पूछिा िाटहए
कक क्या भगवत्प्राजप्त की मेरी जो साधिा है, यह उसके शलए सहायक है या िहीं, आवचयक है या िहीं? यटद िहीं ं
है, तो बेकार है, इसे ेछोड दो। केवलमात्र ऐसी दो प्रकार के मिोकामिाओंको पूरा करिा िाटहए- एक है हमारा
कतव्थय कम,थ उसके माग थमें जो मिोकामिा है वह ठीक है, जैसै ेएक आदमी है, पररवार वाला है, उसके वृद्ध माता-
वपता हैं। वृद्ध माता-वपता की हमें सेवा करिी िाटहए। उिकी वृद्धावस्था में उन्हें आराम से रखिा िाटहए। उसके
शलए जो प्रबन्ध है वह करिा िाटहए। ऐसी कोई कामिा उठे गृहस्थ में, वह ठीक है। उसके वास्ते ेजो प्रबन्ध करिा
है, जो कदम उठािा है, वह कर सकता है। क्योंकक अपिा कतव्थय कम थहै उसके वास्ते ेजो कुछ मिोकामिा उठती है
तो वह ठीक है और वो भी धाशमकथ रीनत में करिा िाटहए। उिके शलए छोिा-सा घर बिािा हो, वो ठीक पैसेसे
बिािा िाटहए, एक िम्बर के पैसेसे उसको बिािा िाटहए। ऐसा हमारे कतव्थय कम थकभी भी करिा हो ठीक ढंग से
करिा िाटहए।

हमारे वतमथाि युग में एक ववलक्षण पुरुर् िे इस बात पर इतिा जोर टदया है कक यटद हम उिका
शसद्धान्त अपिायेंतो हम एक कदम भी गलत िहीं ंउठा सकते हैं- यह हमारे बापू जी थे, हमारे महात्मा गांधी।
उिका एक अिल शसद्धान्त रहा कक जो उद्देचय है वह तो पववत्र होिा ही िाटहए, लेककि उद्देचय मात्र पववत्र होिा
ही पयाप्थत िहींहै, उसके शलए साधि भी उतिेही पववत्र होिेिाटहए।ाँ उतिेही पववत्र होिे िाटहएाँ, जजतिा उद्देचय
पववत्र है।

उद्देचय पववत्र करके हम उल्िे-सीधेतरीके से उद्देचय प्राप्त कर लें- कदावप िहीं। वो उद्देचय प्राप्त करिे
के शलए जो हम तरीका पकडें, वो भी बबल्कुल शत-प्रनतशत धाशमकथ होिा िाटहए, पववत्र होिा िाटहए, निमलथ होिा
िाटहए। ऐसा अिल उिका शसद्धान्त रहा। अंनतम सांस तक वे इस शसद्धान्त से कदावप थोडा भी टहिे िहीं ं
उतरे। ऐसा महात्मा गांधी का शसद्धान्त था। यटद बहुत महत्त्वपूण,थ अत्यंत पववत्र उद्देचय प्राजप्त के वास्ते ेहमिे

कोई गलत रास्ता अपिाया, उन्होंकिहा- िहीं, िहीं, िहीं। उस उद्देचय की पववत्रता के कारण इसको हम कदावप ठीक िहीं ंसाबबत कर सकते ह।ैं ऐसा उिका शसद्धान्त है।

इसशलए धम थमिुष्य का परम शमत्र है, परम टहतैर्ी है। जीवि भी िला जाये लेककि धम थको िहींछोडिा िाटहए। ऐसा भारतवर् थकी यह संस्कृनत है। हमारी संस्कृनत का यही आदश थहै। तो धम थके आधार पर, धम थको हमारे जीवि की बुनियाद, आधारशशला बिा कर मोक्ष की प्राजप्त के वास्ते िेष्टा यटद हम करें, तो हमारा जो प्रपंि का व्यावहाररक जीवि है, वह अपिे आप ठीक हो जायेगा। टदशा उसकी हिोी िाटहए मोक्ष के प्रनत और आधार हिोा िाटहए धम।थ धम थके आधार पर और मोक्ष की टदशा में जाते ेहुए यटद हमारा समस्त व्यवहार इि दो िीजों से निदेशशत और प्रशाशसत होगा, तो यह कभी हमें दिुःख-कष्टों की ओर ले जािेवाला िहीं होगा और यह हमें यश की ओर ही ले कर जाएगा, अपयश की ओर िहीं। इस पर आप वविार करें। पुरुर्ाथ थितुष्टयि में दो पुरुर्ाथ थद्ववतीय और तृतीय, प्रपंि के सम्बंचधत पुरुर्ाथ,थ कमाई और मि की कामिाओंकी पूनत थककस तरह हिोा िाटहए, इसे े ठीक-ठीक समझिेके शलए उन्होंहिमें दो पुरुर्ाथ थटदए-

एक उत्तमोत्तम पुरुर्ाथ,थ अध्यात्म मूल्यता और एक अनिवाय थपुरुर्ाथ,थ धम थकी मूल्यता। धम थके आधार पर हमारा व्यवहार हो और हमारा समस्त व्यवहार मोक्ष की टदशा की ओर जािेवाला हो। जब ऐसा व्यवहार हम अपिाएगेंतो हमारे शलए अटहत या अकल्याण कदावप िहींहो सकता है। इस व्यवहार के द्वारा इहलोक और परलोक, दोिों ही को सुखमय रीनत से हम साध सकते हैं। तो ऐसा ज्ञािी पुरुर्ों िे हमारे शलए रास्ता बताया है। तो इि बातों को आपके सामिे रखके अपिी इस सेवा को समाप्त करता हूूँ, धन्यवाद, आप सब का कल्याण हो!

ॐ तत् ्सत् ्!

ॐ पूणमणदः पूणसणमदं पूणात्णपूणमुणदच्यते ।
णस्णय पूणमणादाय पूणमेणवावसशष्यते।।
ॐ शाजन्तः शाजन्तः शाजन्तः !

३.भगवन्ामि स्मरण

(साधिा शशववर, टदव्य जीवि संघ, जयपुर शाखा में टदया गया प्रविि)

टदव्य अमर आत्म स्वरूप ! अनित्य, अशाचवत, दिुःख-शोक, चिन्ताओंऔर कटठिाइयों से भरे इस संसार में, सुखपूवकथ, आिन्दमय एवं सफल जीवि जीि के शलए, हमें अपिे शाचवत सुख-स्रोत से सतत सम्बंध बिाए रखिा अत्यंत आवचयक है। भगवाि् ्के साथ सम्बंध जोड कर रखिे ्के बहुत से साधि हैं, उिमें से सबसे अचधक सरल और प्रभावशाली साधि िाम-स्मरण है। िाम जप का महत्त्व अनिविथीय है। अजाशमल िे अपिी मृतूयु शैय्या से यमदूतों को भगा टदया, िाम के बल पर भगा टदया, अजाशमल िे िहींभगाया, जब यमदूत आए तब उस समय अजाशमल तो बबल्कुल असहाय था, उसिे िाम के बल पर भगा टदया, और िाम के बल से ही पािों तत्त्वों के ऊपर प्रह्लाद िे अचधकार कर शलया, अजनि उसको जला िहींसकी, पािी उसको डुबो िहींसका, और भी बहुत कुछ ककया, पवतथ के ऊपर सेउसको िीिे पिक फेंका, लेककि पवतथ भी उसके शरीर के ऊपर कुछ कर िहींसका, ऐसेहर प्रकार से प्रयत्ि ककया। दुष्ट टहरण्यकचयप िे प्रह्लाद को मारिे के शलए अिेक िीषिए आँकीं,ं लेककि िाम के आधार पर वह सबसे बि के, जीत के आ गया, इसी प्रकार से आज कल के, िार पााँ शताजब्दयों में जजतिे भी बडेसंत महापुरुर् हुए हैं, उिके जीवि में जो कुछ उन्होंिे प्राप्त ककया है, जो कुछ शसद्चधयों को उन्होंिेपाया है, वो सब िाम के प्रताप से, िाम के बल से। छत्रपनत शशवाजी महाराज के जो गुरु थे, वे बडे ववरक्त बाबा थे, समथ थ रामदास उिका िाम था, उन्होंिेसन्यास धारण कर शलया था, भगवा ाँपहिते ेथे, उन्होंिे राम िाम की शसद्चध प्राप्त कर ली थी। राम िाम का जप और स्मरण करके उन्होंिेसब कुछ प्राप्त कर शलया तथा समथ थसदुरु बि गये और छत्रपनत शशवाजी को अपिी शजक्त प्रदाि की जजसके बल से उन्होंिेधम थकी रक्षा की, केवल मात्र िाम के बल से। उसी िाम के एक संत हमारी अभी इसी पीढ़ी में हुए थे, उिका भी सद्गुरुदेव श्री स्वामी शशवािन्द जी महाराज के महासमाचध के पचात् ्उसके ११वें टदि शरीर शान्त हो गया था। उिका िाम भी स्वामी रामदास था। ये दक्षक्षण भारत के केरल और किाथक के पास के थे। उिका जीवि भी अद्भुत जीवि था और केवल मात्र ववचित्र िामि की लीला, िाम की शजक्त, िाम के प्रभाव से उिका पूरा जीवि एक जीवन्त दृष्टांत था। उिकी कोई और साधिा िहींरही, बस केवल यह िाम का जप, राम िाम का ही जप था, और उसी के द्वारा उन्होंिेसब से ऊाँिा आिन्द प्राप्त ककया, ब्रह्मािन्द के अिुभव तक पहुंि गये, जीवन्मुक्त बि गये केवल मात्र िाम के आधार से! बडेशसद्ध महापुरुर् थे। उत्तर किाथक में हुबली में शसद्धारूढ़ स्वामी करके एक बडेयोगी थे, उिके सामिेएक

शेर भी बबल्ली की तरह बैठे जाया करता था। ऐसा उिका प्रभाव था। टहंसांत्मक जन्तु-जीवि के ऊपर भी उिका अचधकार और प्रभाव था। केवल मात्र शशव िाम 'शशवाय िमिः ॐ शशवाय िमिः शशवाय िमिः ॐ िमिः शशवाय, शशवाय िमिः ॐ शशवाय िमिः शशवाय िमिः ॐ िमिः शशवाय' उन्होंलोिखों आदशमयों को इस िाम का उपदेश टदया। आस-पास के गावोंाँ वाले ेसब ककसाि सब मजदूरू सबके मुख में यही िाम रहता था। उन्होंलोिखों आदशमयों को इस िाम की दीक्षा देकर के िाममय बिा टदया। पूरे के पूरे हुबली क्षेत्रे के पास वे शसद्धारूढ़ स्वामी एक बडे तपस्वी योगी शसद्ध महापुरुर् मिोजाते ेहैं। इसी प्रकार हम देखते हैं, कक क्या तुकाराम, क्या संतं तुलसीदास, कबीरदास, यह सब और आज शरद पूखणमथा के टदि हम जजिकी जयन्ती मिा रहे हैं, गुरुिािकदेव जी, सभी िे आधुनिक जिता के शलए यही एक साधिा बतायी, केवल मात्र िाम सुशमरि और सेवा, निरन्तर सब इन्साािों की, सब प्राणी मात्र की सेवा करते ेरहो, निःस्वाथ थहो करके, स्वाथ थको त्याग करके सेवा करो और निरन्तर भगवत् ्सुशमरि करो, भगवाि् ्को एक क्षण भी िहींभूलिा, हमेशा उठते−बैठते, आते-जाते,े काम करते,े आराम में, अन्दर-बाहर, रात-टदि, सब हालत में, सब जगह में, सब स्थिा में, काम के बीि में हमेशा सवदथा, निरन्तर सुशमरि बिाये रखो। सुशमरि कर लेकरके गुरु िािक जी का एक सुन्दर भजि है- **'सुसमरन कर ले मेरे मना, बीती** िा**त उमर हरर नाम बबना, सुसमरन करले ेमेरे मना'** - उिका टदया हुआ जो साधि है वह दुनिया की आधारशशला है।

सुशमरि अथात्थ ्िाम को रिते ेरहो, भगवाि् ्के िाम से भगवाि् ्स्वयं तुम्हारे सामिे आ जाएगोंाँ। िाम में यह प्रभाव है, भगवाि् ्का जो अदृचय रूप है, उस टदव्य स्वरूप को तुम्हारे सामिेसाक्षात् ्दििबी की, साक्षात् ्करा दिेकी शजक्त िाम के अन्दर है। िाम, सुशमरि और सेवा यह तीि उत्कृष्ट् साधि हैं। यटद स्वाथ थको पररपूण थरूप से नतलांजशल देकर के, अपिे जीवि को व्याप्त रूप में सेवा परायण हम बिा दें और निरन्तर सब कतव्थय कमों के बीि में, सब व्यवहार के बीि में भगवाि् ्को िहींभूलते हुए सुशमरि बिाये रखें और जीवि में सदा सवदथा भगवाि् ् के िाम का उिारण होता रहे, तब यही प्रपंि बैकुण्ठ बि जाएगा तथा यहींपर मिाव मुक्त हो जाएगा। िाम का इतिा प्रभाव है। िाम का क्या प्रभाव है? िाम का प्रभाव यही है कक अिुभव प्राप्त ककये हुए महापुरुर् संतों िे अपिे स्वयं साक्षात् ्अिुभव के आधार पर यह अशभव्यक्त ककया है कक िाम और भगवाि् ्एक ही हैं, िाम अलग भगवाि् ्अलग दो ऐसे तत्त्व िहींहैं। भगवाि् ्और िाम बबल्कुल अभेद हैं, अशभन्ि् हैं, इि दोिों की एकता को उन्होंिेअिुभव ककया और अिुभव करके घोवर्त ककया है कक भगवाि् ्ही िाम का रूप धारण करके जीवात्मा का उद्धार करतेहैं, िाम से बिा हुआ मन्त्र - राम से बिा हुआ मन्त्र हो, शशव से बिा हुआ मन्त्र हो, िारायण से बिा मन्त्र हो-**ॐ नमो नारायणाय, ॐ नमः सशवाय, ॐ श्री रामाय नमः, ॐ श्री राम** ि**य राम** ि**य** ि**य राम, ॐ श्री दुगायैणनमः** इत्याटद कोई भी मन्त्र क्यों ि हो, जब उसके अन्दर िाम है ि, तो िाम से बिा हुआ मन्त्र भगवाि् ्का प्रगि स्वरूप प्रत्यक्ष प्रगि स्वरूप, भगवाि् ्स्वयं मन्त्र स्वरूप को धारण करके जीवात्मा के जीवि में आकर के, उिका उद्धार करते ेहैं अपिी टदव्य शजक्त द्वारा ! यही िाम के अद्भुत प्रभाव का रहस्य है।

वेदान्त कहता है, यह ब्रह्म तो अतीत है, परातत्त्व है, िा मि उसका ख्याल कर सकता है, ि बुद्चध उसको ग्रहण कर सकती है, इजन्ियों की तो बात ही क्या है! यह निराकार, निगुणथ परात्तत्त्व परब्रह्म जो है, यह हमारी पहुाँि

से परे है, और यह जगत्,् ििा रूपों वाला जगत् ्कैसे ेप्रगि हुआ, सो इस ववर्य में कहतेहैं कक सब से प्रथम वो अव्यक्त, जो एकमेव एवं अद्ववतीय रहा और कुछ िीज थी ही िहीं, वो इस सृजृष्िकेपरे उस काल में एक ववचित्र, एक रहस्यात्मक निगुणथ एक टदव्य ध्वनि के रूप में प्रगि हुआ, एक टदव्य िाद के रूप में प्रगि हुआ, उस टदव्य िादि को ही हम प्रणव कहतेहैं, उसको 'ॐ' ऐसा कहते ेहैं! तो यह प्रणव जो है, भगवाि् ्का सबसे प्रथम एक प्राकट्य है, इसको वेदान्त कहता है शब्द ब्रह्म, या िाद ब्रह्म। इसको ब्रह्म से अलग िहींमािते ेहैं, इसको बोलते ेहैं यह साक्षात् ्ब्रह्म ही है लेककि िाद के रूप में है, एक शब्द के रूप में ब्रह्म है और जजतिे भी िाम, जजतिे भी मन्त्र हैं, यह सब िाद ब्रह्म के या शब्द ब्रह्म के रूप रूपान्तर हैं, उिकेिािा रूप-रूपान्तर हैं। यही िाम की शजक्त का आधार है, शजक्त का स्रोत है, क्योंकक सब िाम, सब मन्त्र प्रणव से उत्पन्िहुए हैं, उिकी उत्पवत्त प्रणव है, प्रणव साक्षात् ्परब्रह्म तत्त्व ही है, परब्रह्म से शभन्ििहींहै तो समस्त टदव्य शजक्तयााँिाम में निटहत हैं, तभी तो भजि में कहा हुआ है, 'महादेव सतत् ्जपत टदव्य राम िाम, काशी मरत मुजक्त करत कहत राम िाम' जब राम को ग्रहण करके िाम का अभ्यास हम करते ेहैं, तो यह स्पष्िहमारे सामिेरहिा िाटहए कक िाम का वास्तववक स्वरूप क्या है, साक्षात् ्परब्रह्म स्वरूप है, साक्षात् ्भगवत् ्तत्त्व से ओत-प्रोत है, सब शजक्त इसी में निटहत है, जब िाम को हमिेहृदय में बसा टदया, जजह्वा में रखिे ेलगे, तो हमारे साथ भगवाि् ्एक ववशेर् रूप में अपिा निवास ले लेतेहैं, वैसेतो भगवाि् ्सवान्थतयामथी हैं, सब में निवास करते ेही हैं, लेककि जब हम िाम का अभ्यास करिे लग जाते ेहैं तो एक ववशेर् रूप में भगवाि् ्हमारे अन्दर निवास करिे लग जाते ेहैं। संसार के बन्धि को तोड करके हमें मुक्त करिे की शजक्त िाम में निटहत है, मन्त्र में निटहत है, इसशलए जब हम मन्त्र जप करिेलगतेहैं, जप योगी बिते ेहैं, तो हमें यह िहीं ंसमझिा है कक हमिेभगवाि् ्के िाम को प्राप्त ककया, समझिा िाटहए हमिेभगवाि् ् को ही प्राप्त कर शलया है, और जब तक हमारे पास िाम है, जहा ाँपर भी हम जाएंगे हम भगवाि् ्के साथ हैं, भगवाि् ्हमारे साथ हैं, और यह जब हम महसूस करिे लग जाऐंगे कक जहा ाँभी म ैंहूाँ म ैंभगवाि् ्के सामिेहूाँ, तो
हमारा जीवि अपिेआप टदव्य बि जाएगा।

और यह िाम, जजससे जप कहते ेहैं, उसमें निटहत जो शजक्त है, उसको जागृत् करिे की क्या ववचध है? तो कहते ेहैं कक जजतिा जजतिा हम उसको रिते ेगये, उस मन्त्र को रिते ेरिते,े अभ्यास करते ेगये, तो जो उिके अन्दर नछपी हुई अप्रगि शजक्त है, धीरे धीरे उसका ववकास हो जाता है, उसमें जागृनत आ जाती है। िाम का अभ्यास ही यह गुप्त और सुप्त शजक्त को जागृत् करिे का, ववकशसत करिे का तरीका है। लेककि अभ्यास जो है मिबद्ध होिा िाटहए। नियशमत रूप में होिा िाटहए, एक ही नियशमत समय, नियशमत स्थाि, नियशमत संख्या में, बबिा िूके प्रनतरोज उसका अभ्यास हमें करते ेरहिा िाटहए और उसको धीरे धीरे बढ़ातेजािा िाटहए। िाम की जप संख्या को बढ़ाते ेजािा िाटहए और बाकी समय में िलते ेकफरते,े व्यवहाररक समय में भी इस मन्त्र को सदा-सवदथा रिते ेरह सकते हैं। इसमें कोई पववत्र-अपववत्र, अथवा िहािेके पटहले िहींहािा िाटहए, िहािेके बाद ही होिा िाटहए, यह सब योग के वास्ते,े मुजक्त के वास्ते ेजो िाम का अभ्यास करता है उिके शलए कोई नियम-निष्ठा, देश-काल, कुछ िहीं है। हााँ, सकाम भाव से, कुछ ि कुछ यहााँपर, हमारे व्यावहाररक जगत् ्में कुछ भौनतक फल प्राजप्त के वास्ते ेकोई िाम का जप करिा हो, तो उिके शलए नियम-निष्ठा िाटहए, स्िाि करके होिा िाटहए, खािे ेके बाद िहींहोिा िाटहए। नियम-निष्ठा तब आता है, जब हम सकाम्य भाव से यहााँके कुछ फल की प्राजप्त

के वास्ते ेकरते ेहैं, तब सब लागूहै। लेककि केवल मात्र भगवत् ्प्रेम के वास्ते ेभजक्त भाव के साथ, मोक्ष के वास्ते े हम जो करते ेहैं उसके शलये कोई नियम आटद िहींहै। सदा सवदथा िाम को हम रिते ेरह सकते ेहैं।

सुशमरि रखिा, िाम रिते ेजिाा, िाम को शलखते ेभी जिाा, इससे हमारी धारणा शजक्त बढ़ती है। देखखए जप से धारणा शजक्त बहुत जल्दी बढ़ती है, शीघ्र अनत शीघ्र बढ़ती है। मि की एकाग्रता बढ़ती है। जप जजतिी संख्या में हो सकता है उतिा 'अचधक से अचधकतम फल' कहते ेहैं, यही उद्देचय हिोा िाटहए, लेककि कम से कम ११ माला से कम ककसी भी साधक को जप की िहींकरिा िाटहए। उससेज्जयादा करिे के शलए कोशशश हिोी िाटहए, लेककि कम सेकम नयारह माला प्रनत रोज बाकायदा एक आसि में बैठे करके िाम को रििा िाटहए और साथ-साथ दो िार नियम हैं जो कक हरेक साधक को अपिे मि में रखिे िाटहए। ककसी िे िाम प्राप्त ककया हो तो उस िाम को ककसी दूसूरे के पास बतिाा िहींिाटहए, यह आपके और भगवाि् ्के बीि की बात है और ककसी का उसमें कोई मतलब िहीं, इसशलए वो आपके और भगवाि् ्के बीि में ही रहिा िाटहए, ककसी को बतिाा िहीं ं िाटहए। इसशलए जब और कोई दूसूरा व्यजक्त पास हो तब िाम को ऊँािी आवाज से िहीं उचिारण करिा, अन्दर ही अन्दर मािशसक जप करिा िाटहए। जब हम अकेले ेहैं तब खूब आवाज से िाम का उचिारण हो सकता है। ककसी के काि में अपिे िाम का जप िहींकरिा िाटहए और जजस जजह्वा से हमिेिाम का अभ्यास करिा शुरू कर टदया, िाम का महत्त्व, िाम की मटहमा, िाम की गररमा, िाम की अत्यंन्त पववत्रता, यह सब आपिे

अलीभक्ताँहैआपकेखूबिासबोंमारहाविों सुनीहैशलया है, तो जैसा कक मैंं
इसशलए उस टदव्य िाम को जब हम अभ्यास करिे लग गये तो अपिी जजह्वा की पववत्रता को हमें बिाए रखिा िाटहए, हमेशा सुरज्ञक्षत रखिा िाटहए। तो उस जजह्वा से कदावप असत्य िहीं ंबोलिा िाटहए। 'मेरी जजह्वा से केवल मात्र सत्य िवि ही निकलेगा, िहींतो खामोश हो जाऊँगा, लेककि असत्य जो है कदावप जजह्वा से िहीं निकल पाएगा' ऐसा सत्यव्रती ििा िाटहए।

प्रभुसाक्षात् ्दया के सागर, प्रेमे के सागर हैं। प्रेम, दया, क्षमा ये सब प्रभु का स्वभाव है और उिका िाम जजस जजह्वा सेरिते ेहैं, उस जजह्वा सेकेवल मात्र जो कुछ वाणी वाता थनिकलती है, वो स्िेहमय, प्रेममय, साजत्त्वक हिोी िाटहए। उसमें कदावप द्वेर्मयी निन्दा का, या िोध का कठोर िवि, कडवा िवि िहींआिा िाटहए। जजह्वा से जो भी िवि निकले, उससे ककसी का टदल दुखिा िहीं ंिाटहए, ककसी के अन्दर अशाजन्त िीिी हिींआिी िाटहए, ऐसा ही िवि हिोा िाटहए मधु ुजैसा मधुर। जो औरों के टदल में शाजन्त, औरों के टदल में एक आशा, औरों के टदल में एक उत्साह, औरों के टदल में सुख और शाजन्त प्रदाि करे, ऐसा ही िवि जजह्वा से बोलिा िाटहए, क्योंकक िोध, द्वेर्, घृणाा, कठोरता यह सब आसुरी सम्पदा हैं और टदव्य िाम रििेवाली जजह्वा से आसुरी तत्त्व िहींनिकलिा िाटहए। और जब हम प्रभु के िाम को लेकर के अपिेहृदय में स्थावपत करते ेहैं धारणा के वास्ते, े जैसा मैंं अभी कहा, वो शरीर ववशेर् रूप में भगवाि् ्का निवास-स्थाि बि जाता है, 'ईचवरिः सवभूथतिाां हृद्देशेऽजुथि नतष्ठनत' वो तो ठीक है, लेककि जब हम साक्षात् ्प्रभु को मन्त्र रूप में ग्रहण करके उसको जजह्वा स्थिा पर रखते ेहैं, तब एक ववशेर् रूप में यह शरीर भगवाि् ्का िलता कफरता मजन्दर बि जाता है, इसशलए इस मजन्दर को अत्यन्त पववत्र रखिा यह हमारा ववशेर् कतव्थय बि जाता है, ऐसा िाम जजसिेशलया है, िाम का

अभ्यास ही मुख्य साधि हिा िाटहए। हमारा जो कुछ जप, तप, पूजा, पाठ है, सब िाम के आधार पर हिा ाटिहए। ध्यिा हो, जप हो, पूजा हो, सब िाम के आधार पर। िाम हमारी समस्त साधिा का मुख्य तत्त्व, बिी में गडा हुआ खम्बा जैसा कक िेन्् में सबसे ऊपर यह पोस्् होता है, ऐसेइस िाम का स्थिा है! केन््ियि स्थिा है!

हमारे जीवि में और हमारी समस्त साधिा में आध्याजत्मक जीवि को सहयोग दिे वाला केन््ियि स्थिा
ामि का है। इसशलए यह िाम जब हमारे हृदय में है, तो इस शरीर के द्वारा समस्त वाणी बतावथ अत्यन्त धाशमकथ और शरीर से हमेशा सत्कम थऔर सदिाार ही हिा िाटहए। ककसी प्रकार के अुिचित एवं दूवूर्त कम थइस शरीर के द्वारा िहीं ंहों-काया विाा मिसा सदा शरीर को पववत्र रखें, सदिाारी बिें, उत्तम हमारा िररत्र हो, पववत्र हमारा ररत्र हो और हमारा जीवि धाशमकथ हो, ऐसी िेष्िा हिी िाटहए। जजसिेिाम को अपिा शलया है, िाम का अभ्यास करता है, ऐसे साधक को िाटहए कक अपिे शरीर को, अपिे जीवि को, अपिे वतावथ को, अपिे िररत्र को, अपिेआिरण को सवतथोमुखी पववत्रता से ढक कर रखे। िाम जप में सफलता पािे का यह एक माग थहै। इस प्रकार के जीवि में यटद िाम का अभ्यास हो, तब जैसे ेसूखी माचिस टदया सलाई की डडब्बी के ऊपर लगाते ेही एकदम अजनि सुलग जाती है, ऐसा जीवि बि जाएगा। हमारे अन्दर से िाम की साधिा का यटद ऐसा तुरन्त फल िहींहै, तो क्या होता है, यटद क्षेत्र तैयार िहींजीवि धम थके ऊपर आधाररत िहींहै तो हम रितेही रहते ेहैं, रिते ेही रहते ेहैं, लेककि एक गीली माचिस, गीली टदया सलाई, गीली डडब्बी, ऐसा बि जाता है। सब कुछ सामग्री तो है, लेकेकि उसके अन्दर और कुछ आ गया है, गीलापि आ गया है इसशलए अजनि िहींआती है, ऐसा हमारे अन्दर सब कुछ सामग्री आ गयी है, लेककि हमारे जीवि में कुछ गीलापि, ढीलापि, ऐसा आ गया तो कफर यह हमारी साधिा को पकडके रोक रखता है। यटद जीवि में पववत्रता िहींहै, पररपूण थपववत्रता िहींहै, तो साधिा आगे िहींबढ़ेगी, पववत्रता प्रत्येक साधिा का आधार है।

ामि के अभ्यास करिेवाले को िाटहए, जजतिा हो सके एक साल में िाम का अिुष्ठिा करिा िाटहए। ३०, ३० टदि में, ४०, ४० टदि में, 'म ैंहर टदि बबिा िूके िार घंटेजप करूँगा या करूँगी,' ऐसा करके नियम रख करके कफर ४० टदि तक प्रनतटदि बबिा िूकेू िार घंटेजप करिा, इस जप को अिुष्ठिा कहते ेहैं। िहींतो और भी हो सकता है कक िाम का पुरचिरण करिे के शलए कोशशश करिा। पुरचिरण की यह ववचध होती है कक जजतिेअक्षर आपके मन्त्र में हैं, उतिेलाख संख्या में उस मन्त्र का जप करिा, और वो भी एक नियमबद्ध तरीके से, 'म ैंइस प्रकार इतिी संख्या जप, इतिेसमय के अन्दर पूरा कर लूंगा,' उसका टहसाब करके, करिा पडता है। मािो ५ अक्षर ह ैंहमारे मन्त्र में, तो ५ लाख तक जप करिा होगा, एक घंटािमें आप जजतिा कर सकते ेहैं, उसे ेयटद ४० टदि के अन्दर पूरा करिा होगा तो प्रनतटदि ककतिा घंटाा इसका जप होगा ऐसा टहसाब करके उसके आधार पर प्रनतटदि बबिा िूके, कोई ६ घंटे, कोई ८ घंटे, कोई १० घंटेकरता है, कोई ४ घंटेकरता है, जैसी आप की पररजस्थनत है, आप ररटायड थआदमी हैं तो पूरा समय आपका है, ज्जयादा से ज्जयादा जप में लगा सकते हैं, आप सववसथ वाले आदमी है तो सीशमत ही आपको सम्भाविा है, तो हो सकता है ३ घंटेिाईम हम जप के शलए दें, ऐसा करके प्रनत साल में एक दो पुरचिरण समाप्त करिे के शलए लम्बा मन्त्र हो गया तो मुजचकल है। यटद ॐ िमो भगवते े

वासुदेवाय है तो द्वादश अक्षर हैं १२ लाख करिा पडेगा। जैसे ेभी हो, करें! जप द्वारा िाम स्मरण बिाये रखें! भगवाि् ्से सम्बंधं जोड कर रखें।

हरर ॐ तत् ्सत्! ् श्रीपरमात्मनेनमः !

४.ववद्याचथययथों के शलए आदश थजीवि

(केन्द्पाडा, ओडडशा में टदया गया प्रविि)

ॐ श्री परमात्मिै िमः ! पववत्र उत्कल प्रदेश के हमारे वप्रय युवक वृंद तथा छात्र गण! पुण्यभूशम भारतवर् थके हमारे आत्म बन्धुगुण !

मुझेआज अत्यंत प्रसन्िता है, टदल को बहुत आिन्द है कक आपके समक्ष कुछ वविार रखगूाँ। इसशलए भी ववशेर् प्रसन्िता है क्योंकक आपके पास आकर इि वविारों को आपके चिन्ति के शलए, आपके मिि के वास्ते े रखिे ेसे दो प्रयोजि हैं। और दोिों प्रयोजि हैं- एक तो साधारण और दूसूरा असाधारण प्रयोजि। दोिों प्रयोजि इसशलए महत्त्वपूण थहैं क्योंकक इस तरह के अचछे वविार को प्राप्त करिा, खासकर के इस अवस्था में, बाल्यावस्था में, छात्रावस्था में, इसकी सबसे ेअचधक आवचयकता है। क्योंकक यह आपके जीवि की प्रारजम्भक निमाणथ की अवस्था है और आपके व्यजक्तत्व के, स्वभाव के निमाणथ की अवस्था है। इस समय अगर आप जीवि का अचछे से

अचछा वविार प्राप्त कर लें, तब आप अपिा स्वभाव और व्यजक्तत्त्व बहुत सुन्दर तरीके से, सराहिीय रीनत में बिा सकते हैं। यटद इस प्रकार की पथ-प्रदशिथी, माग-थदशिथी प्रेरणा आपको इस समय िहींप्राप्त हुई और आप उससेवंचित रहे तो आपका िररत्र अव्यवजस्थत और बेढंगा बि जाएगा।

इस समय में समाज के द्वारा, िारों ओर के वातावरण और पयावथरण के द्वारा जो कुछ प्रभाव आपके ऊपर होता है, उसी तरह से आप बिते ेजाएगेँ। वह अचछा प्रभाव या दुष्प्रभाव, कुछ भी हो सकता है, क्योंकक मि का ऐसा स्वभाव है कक जैसा वह िारों तरफ देखता है, उसेग्रहण कर लेता है, जैसे ेकक कैमरे के अन्दर की कफल्म है। जैसे ेही उसे ेककसी के सामिे ककया जाता है, उसका वैसा ही चित्र वो अपिेऊपर ले लेता है। इसशलए इस समय में यटद कुछ अचछा और आदश,थ यशस्वी, उन्ति वविार आपिे ग्रहण िहींककया, तो ऐसे ही अपिेआप आपका स्वभाव बबगड जाएगा और कुछ साल बाद आगे े२५-३० वर् थमें आकर जब आप आत्म-निरीक्षण करते ेहैं तो आप को महसूस होता है कक, 'अरे मेरा स्वभाव, मेरी आदत गलत रीनत में बदल गये। मेरे अन्दर गलत आदत है, अवगुण है, दोर् है,' ककन्तु उस समय में आपको ऐसा ज्ञाि प्राप्त होते ेहुए भी आप कुछ िहींकर पाएगेँ। तब तक बहुत देर हो िुकी होगी।

क्योंकक ये इतिी अचछी तरह से आपके अन्दर स्थावपत हो िुका है। उस समय में ये आपके स्वभाव में जम जाता है, पररवतिथ आप िहींकर सकते हैं। जैसे ेईंटें कैसे भट्ठे में ईंट बिाते ेहैं, उस समय जब तक ईंट भट्ठे में िहींजाती है, तब तक आप उसका आकार बदल सकते हैं, क्योंकक वह िरम है। लेककि एक बार जब ईंट भट्ठे में लिी जाती है, पक जाती है, तो आप उसमें कोई पररवतिथ िहींकर सकेंगे। पररवतिथ की कोशशश करेंगे ेतो टूट जाएगी, िुकडे हो जाएगेँ,े लेककि उसमें पररवतिथ िहींहो सकता है। और उसी तरह देखखए जैसे ेकोई छोिा पेड है, जब तक अभी पौधा है, तभी तक आप उसे ेझुका सकते ेहैं, एक बार जब वह बडा पेड हो गया, अकड गया, कफर तो आप उसको झुका िहींसकते हैं। इसीशलए गुरु महाराज और सभी मिोवैज्ञानिक एवं वविारक बोलते ेहैं, कक जजस प्रकार का स्वभाव हम बिािा िाहते हैं, अपिेको जजस प्रकार के भी ढािों में हम ढालिा िाहते हैं, जजि भी सदगुणों को अपिािा िाहते हैं, अचछे गुणों को अपिािा िाहते ेहैं, जजि िकारात्मक दुगुणथों को निकालिा िाहते े हैं, वह सब काम युवावस्था में हीिा िाटहए। युवावस्था, बाल्यावस्था, छात्रावस्था में करिा िाटहए। तब कुछ भी आप कर सकते हैं। इसशलए, इस समय में, इस अवस्था में अचछे तत्त्वों को ग्रहण करिा िाटहए, अचछी आदतों को अपिािे के शलए अपिा आत्म-निरीक्षण करिा होगा। आत्म-निरीक्षण करके जो कुछ अपिे आप के बारे में आप देखते हैं और उससेनिष्कर् थनिकालतेहैं, तो पररवतिथ वहाँ पर करिा पडेगा।

यह काय थआपिेअभी इस समय में ककया तो आपका भववष्य का जो जीवि है, जब आप बडेहो जाते ेहो, स्कूल-कालेज से निकल कर समाज में िागररक बि जाते ेहो, तो बहुत सुन्दर िररत्र हो जाएगा। आदश थरहेगा, आपके रहिे से बहुत लोगों को लाभ होगा, उिके शलए एक आदश थहोगा, समाज के शलए लाभ होगा। आप भी सुख और शाजन्त का जीवि व्यतीत कर सकेंगे। अगर अभी िररत्र िहींबिा तो कई प्रकार की समस्याए ाँऔर अशाजन्त जीवि में आ जाएगी। आप के द्वारा आपका अपिा जीवि भी अशाजन्त और संघर् थसे पूण थजीवि बि जाएगा और

दूसूरों के शलए भी। माता-वपता, भाई-बहि, बन्धु, समाज, सबके शलए संघर्मथय हो जाएगा। सबके जीवि का अटहत होगा। इस समय आपके जीवि का जो टहस्सा है, वह जैसे ेइमारत बिाते ेसमय बुनियाद डालतेहैं, वैसा ही अगर िींव पक्की हुई, तो इमारत बहुत सुन्दर और तगडी होती है। अगर िींव कच्ची हुई तो इमारत िहींरह सकती है। इसी प्रकार से अभी आपके जीवि की बुनियादी अवस्था है, प्रारजम्भक अवस्था है, इसशलए इस समय में आपके भाव को, आपके वविार को मजबूत बिािा, तगडा बिािा, महत्त्वपूण थबिािा, यशस्वी और सुन्दर बिािा अनिवाय थहै। यह काय थआपके स्कूल की शशक्षा के साथ-साथ करिे की अवस्था है। १४-१५ साल से ३० साल तक के यह जो १५ वर् थहैं, यह हरेक व्यजक्त के जीवि का अमूल्य और सिोजैसा सुिहरी समय है।

इस समय में आपको अपिे ऊपर संयम रखते ेहुए, अपिे िररत्र को उत्तम बिािे की कोशशश करिी िाटहए। इस समय म ैंआपके सामिेआकर कुछ बात बोलूं तो म ैंसमझता हूँ कक यह बहुत आवचयक और महत्त्वपूण थहै। इसशलए इस समय म ैंअत्यंत सिो-वविार कर इि बातों को आपके सामिेरख रहा हूँ, अतिः आप शान्त चित्त होकर, ध्यिा देकर ग्रहण कीजजए, आपको बहुत लाभ होगा। इसका प्रयोजि क्या है? इसका महत्त्व महिा् ्है, एक तो यह आपके जीवि के शलए महिा् ्प्रयोजि रखिेवाला है। दूसूरा प्रयोजि यह है कक आप हमेशा इसी वववेकािन्द महाववद्यालय में तो िहींरहेंगे। आप बाद में उचि शशक्षा प्राप्त करिे किक, भुविेचवर, ब्रह्मपुर या और कहीं ंभी जाएगेँ, जहाँ पर आप अपिेववचवववद्यालय की शशक्षा िाहे बी.ए., बी.एससी., एम.एससी., इन्जीनियररंग या मेडडकल आटद कुछ भी करेंगे। जब आप ववचवववद्यालय से भी उत्तीण थहोकर डडग्री हाशसल करके बाहर आते ेहैं, उस समय में आप का जो व्यजक्तत्व है, शसफथ छात्र जीवि का िहींरहेगा।

उस समय आप इस राष्ट्र के, इस पुण्यभूशम भारतवर् थजो हमारी मातृभूशम है, के सदस्य बिेंगे, ेिागररक बिेंगे। इसशलए इस राष्ट्र की भावी पीढ़ी आप हैं। इस राष्ट्र के भववष्य के सिमा आप हैं। इस राष्ट्र की पररजस्थनत क्या है? ये आप जािते ेहैं। शसफथ राष्ट्र की बात िहींहै, बात मािवता की भी है। मािव समाज में आजकल जो जस्थनत है, यह भी आप जािते ेहैं। ये जािकर हमें वतमथिा पररजस्थनत को सुधारिे का काय थकरिा है, जो आपके द्वारा होगा। जो आजकल बडेहैं, उिके द्वारा ये िहींहोिेवाला है। भारतवर् थका भववष्य आपके हाथों में है। हमारी मातृभूशम के भववष्य की प्रजा आप हैं। इसके शलए जब म ैंआपको बोलता हूँ तो ववद्यालय के छात्र समझ कर, इस दृजष्ट्से िहीं ं बोल रहा हूँ। आप भववष्य हैं भारत के, ऐसा जािकर म ैंकह रहा हूँ। आप भारतीय हैं, भारत की संस्कृनत, आपकी संस्कृनत है। भारत की संस्कृनत क्या है, ये आप समझिे की कोशशश करें। आपके स्कूल-कालेज के पाठ्यिम में कफजजक्स, केशमस्ट्री, साटहत्य, टहसाब, बायोलोजी, भूगोल आटद ववशभन्ि ववर्य हैं। भारतीय संस्कृनत आपका ववर्य िहीं ंहै। भारतीय संस्कृनत के ज्ञाि से हमारे छात्रों को वंचित रखिा सही शशक्षा प्रणाली िहींहै। इस प्रकार की शशक्षा प्रणाली िीरस प्रणाली रहेगी। यटद आपिेकेवल ववर्य ही पढ़े और संस्कृनत को ग्रहण िहींककया, तो यह शशक्षा की सही शोभा िहींहोगी।

अन्त में, ककसी भी राज्जय में, देश में, जि समुदाय में, समाज में, उसके व्यजक्तयों का वास्तववक सांस्कृनतक स्वरूप क्या है? इस संस्कृनत के वो प्रतीक बििे िाटहए, ाँ जो संस्कृनत पूवजथों से उन्हें प्राप्त है। वो

संस्कृनत उसके अन्दर की ऊजा थसे, सौंदय थसे, हर एक के अन्दर से प्रकि हिोिी िाटहए। संस्कृनत कैसे ेजिी जाती है? संस्कृनत शशल्प कला से, बडे-बडेप्रािीि स्मारकों से, भविों से और वास्तु शशल्प से िहींजािी जाती है। संस्कृनत को प्रजा से जािा जाता है, जिता से, उिके रहि-सहि के ढंग से और िररत्र से जािा जाता है। यटद आपके अन्दर आपकी संस्कृनत और उसके महत्त्वपूण थतत्त्व आकर उज्जज्ज्वल रूप में प्रगि िहींहोते ेहैं, तो आपका जीवि क्या है? आप ज्ञािहीि एवं बुद्‌धधहीि मशीिी इंसाि िहींहैं, रोबोि िहींहैं। आप सजीव, सकिय इंसाि हैं। आपके अन्दर इंसानियत का सौंदय थक्या है? ये बाहर निकलिा िाटहए। ये आपके बतावथ से बाहर निकलिा िाटहए। मिसा, वािा, कमणथा- आपके मि से, वाणी सेऔर कमों से यह निकलिा िाटहए। अगर इसके शलए आपकी शशक्षा में इंतजाम िहीं ेहै तो ये शशक्षा प्रणाली अपूण थहै, अधूरी है। आज आपके सामिेसंस्कृनत के बारे में दो-तीि वविार में रखिा िाहता हूाँ। यहााँपर मेरे सामिेदो पेम्फ्लेि (िौपन्िे) हैं, उसमें से एक में, एक गीत छपा है जो स्वामी जी महाराज आपके सामिे रखिा िाहते हैं। यह भारत की संस्कृनत के बारे में, सौंग औफ गोववन्दा (गोववन्द का गीत) है। दूसूरे सुन्दर िौपन्िे में एक तरफ १८ सदृणों के बारे में गीत की लय है। उसे ेम ैंआपके सामिेरखगाूाँ और यह दोिों िौपन्िे आपके वप्रंशंसपल साहेब को दूाँगा, यह आपके घर ले जािेके शलए हैं। लेककि जो वविार आज म ैंआपको बतािे वाला हूाँ, वो इसमें शलखा िहींहै। ऐसा वविार बतािे के शलए शायद कभी-कभी ही आपके पास आएंगे। हमारे प्यारे सद्गुरु महाराज छात्रों को, युवकों को, अमूल्य समझतेथे। आप सब भारतवर् थके अमूल्य श्रोता हैं।

आप सब िवरत्ि के समाि ह।ैं भारतवर् थकी अमूल्य सम्पवत्त आप हैं। सच्िा ऐचवय थआप हैं। गुरुदेव का युवकों के प्रनत, आप सब के प्रनत बहुत प्रेम रहा, इसशलए वो युवकों को अचछी टदशा में प्रेररत करिे के शलए बहुत उत्सुक थे। ऐसा वे स्वयं कहते ेथे। इसशलए उिकी बातों को म ैंआपके सामिे रख रहा हूाँ। जो जीवि आपके सामिे है- जब आप स्कूल, कालेज से उत्तीण थहोकर बाहर जाएगोँ तब अपिेउस जीवि के सम्बंध में आपका क्या दृजष्िकोण होगा? अपिेजीवि के प्रनत आपका स्पष् दृजष्िकोण होिा िाटहए। हमेशा सोचिए कक आप अपिे जीवि को ककस तरह का बिािा िाहते हैं? हमेशा पुस्तकीय जीवि िहींहोगा। जीवि जीिे के शलए पुरुर्ाथ थकरिा होगा, कई प्रकार के ववघ्ि और बाधाओं का सामिा करिा पडेगा।

इस सबसे आप अपिे जीवि को ककस प्रकार से आगे ेले जाएगोँ। इस ववर्य में एक बहुत महत्त्वपूण थएवं अमूल्य तत्त्व म ैंआपको देिा िाहता हूाँ, उसको हृदय में रखकर अभी आप एक प्रकार की प्रनतज्ञा कीजजए कक 'जो कुछ भी स्वामी जी िे कहा है, वो मेंिेबहुत बडी िीज प्राप्त की है, और म ैंअपिा जीवि उसी के आधार पर व्यतीत करूाँगा।' वह क्या है? सवसथाधारण जिता, जीवि के प्रनत यह दृजष् रखती है, कक जीवि उसी प्रकार का बिािा िाटहए जजससे ेहमें जीवि से ज्जयादा सेज्जयादा सुख, ऐचवय थप्राप्त हो। हमारा सुख होिा िाटहए, भला होिा िाटहए। हमेशा ज्जयादा से ज्जयादा सुख प्राप्त हो, सभी ऐसा जीवि बिािा िाहते हैं। अपिेवप्रय शमत्रों, छात्रों और युवकों से म ैंकरबद्ध प्राथिथा करता हूाँ कक यह जो दृजष्िकोण है, बहुत अल्प दृजष्िकोण है, यह क्षुि दृजष् है। यह भारतीय दृजष्िकोण िहींहै। यह बहुत साधारण दृजष् है। जजसमें ज्ञाि िहींहै, जजसके अन्दर वववेक िहींहै, जजसके सामिे कोई आदश थिहींहै, जो भौनतकवादी और स्वाथपथरायण है, केवल अपिेही बारे में सोिकर जीवि बिािा िाहता

 है, वो सचिा इंसाि िहीं है। उसका जीवि बहुत िीि स्तर में िला जाएगा। आपको ऐसा आदमी हीिंबिा

ािटहए। म ैंिाहता हूँ कक आपका जीवि यशस्वी हो। म ैंिाहता हूँ कक आपका जीवि पूण थहो, महाि ्हो। जीवि के

प्रनत आपका दृजष्कोण ऐसा होिा िाटहए कक 'भगवाि ्िे मुझे यह जन्म टदया है। म ैंअन्य पशु-पक्षी, जीव-जन्तु जैसा िहीं ंहूँ। म ैंबुद्चधजीवी हूँ, मेरे अन्दर वविार शजक्त है, मेरे अन्दर भगवाि ्िे भाव टदया है और मेरे अन्दर अचछा सौभानय टदया है, शशक्षा दी है, तालीम दी है, इसशलए भगवाि ्के द्वारा दी हुई क्षमता का प्रयोग करके म ैं ऐसा जीवि बिाऊँगा कक अपिे जीवि से ककस प्रकार म ैंऔरों को सुखी बिा सकता हूँ, म ैंयही वविार रखगूँा कक म ैं अपिेजीवि द्वारा औरों का क्या भला कर सकता हूँ, कैसेसुखी बिा सकता हूँ।' अचछी तरह सुनिये। कभी-कभी आप लोग ककसी अस्पताल में जािा, एक-एक कक्ष में जाकर दिु:खखयों को, ददथ में पडेलोगों को देखिा और यह भी देखिा वहाँहर रोज ककतिे लोग मरते हैं, यह देखिा। कभी कभी चमशाि भी जािा और वहाँजाकर हरेक इन्साि की अंनतम दशा क्या है, ये देखिा। एक िीज जाि लो कक एक टदि सबको जािा है। हम सबको जािा है। बडे-छोटे, ऊँिे-िीिे, स्त्री-पुरुर्, पढ़े-शलखे, अिपढ़, ब्राह्मण, शभखारी, मुख्य मन्त्री, कुली-मजदरू, सबको जािा है। इसशलए हमें यहा ंथोडे ेसमय के शलए रहिा है।

इसशलए जब तक हमें रहिा है और जब तक हम रहेंगे ेऐसा जीवि बिाएगेंजजससे ेकक हमारे जीवि से दूसरों का भला हो, पर उपकार हो, सेवा हो। ईचवर िे हमारे जीवि से दूसरों के टहत के शलए कुछ ि कुछ प्रयोजि हो-ऐसा जीवि बिाया। ऐसा जीवि धन्य है। ऐसा जीवि यशस्वी जीवि है। ऐसा जीवि जजन्होंिेिहींबिाया, वो आकृनत में इंसाि है, लेककि असल में वो हैवाि है। वह पशु ही िहीं, पशु से भी िीिा है। क्योंकक पशु जीववत अवस्था में भी काम आता है और मरिे के बाद उसका िमडा भी काम आता है, जैसेढोल बिािेके शलए। जैसे े हाथी जब मर जाता है, तब भी उसका मोल उतिा ही है जजतिा जीववत हाथी का। लेककि कभी सुिा है कक इन्साि का शरीर कोई काम आता है? हो सकता है शरीर ववज्ञाि के क्षेत्र में इन्साि का शरीर कुछ काम भी आता है। अन्यथा बाकी तो इन्साि को मरिे के बाद उसे ेफूंक देतेहैं, रखते िहीं। यटद जीववत अवस्था में आपिेकुछ भला ककया, तो यही शेर् रहता है। भारतवर् थमें हमारी संस्कृनत में कई आदशों को हमारे सामिे रखा है।

सवप्रथथम, अटहंसा धम थसबसे ऊँिा है, जजसमें ककसी को बाधा िहींहोती है। औरों को िुकसाि िहीं ं पहुँिाते हैं। हो सके तो औरों का भला करिे का प्रयास करते ेहैं। औरों को ककसी प्रकार का कष् िहींदेते ेहैं। दूसरा सत्य परायणता से बडा कोई धम थिहींहै। उत्कृष् सद्गुण है सत्य। हररचिन्द्र को आज भी महाि ्कहते ेहैं, क्योंकक वे सत्य परायण थे। महात्मा गांधी को हम राष्ट्र के वपता मािते ेहैं। उिका बल क्या था? मर भी जाए,ं लेककि सत्य का साथ िहींछोड।ें झूठू िहीं ंबोलें। और सी. आर. दास बंगाल के एक महाि ्आदश थवकील थे। लेकेकि वकालत में कभी झूठू िहीं बोले। वे इतिेसत्यपरायण थेकक वो न्यायालय में जो कुछ भी बोलते ेथे, जज लोग उसको माि लेते थे। ऐसे सत्य परायण वकील थे। इसी प्रकार सत्य, अटहंसा के साथ और भी महाि ्आदश थहैं। यह महाि,् आदश थअगर हमारे जीवि में हैं, तो हम जीववत हैं, अन्यथा हम मरे हुए के समाि है। एक है परोपकार 'परोपकाराय इदं शरीरम।्' यह भारतीयता है। उसी का जीवि सचिा जीवि है, जो परोपकार करता है। क्योंकक परमात्मा िे यह शरीर टदया है तुमको परोपकार करिे के शलए, यटद परोपकार िहींककया तो यह शरीर निरथकथ है।

वही इिसाि सचिा परोपकारी बि सकता है जजसके अन्दर सचिररत्रता है। क्योंकक जो सचिररत्र िहीं है, संयमी िहीं है, वह इजन्द्रयों का गुलाम है। वो परोपकार िहीं कर सकता है। जो खुद गुलाम है वह क्या कर सकेगा ? सचिररत्र ही परोपकार कर सकता है। इसके ववर्य में गुरु महाराज िे एक सूत्र कहा है, वो मैं आपको रिाऊँगा, आप मेरे साथ बोलो- 'व्हैि वैल्थ इज लौस्ि, िचथंग इज लौस्ि' अथाथत ् अगर पैसों का िुकसाि हुआ तो कुछ िुकसाि िहीं हुआ। 'व्हैि हैल्थ इज लौस्ि, समचथंग इज लौस्ि' अथाथत ् हमिे ज्जयादा खािे-पीिे से, बुरा खािे पीिे से अपिे स्वास्थ्य को खो टदया तो थोडा सा िुकसाि हुआ है, क्या? कक खोया हुआ स्वास्थ्य आसािी से वापस िहीं जाता है। इसशलए बहुत होशशयार होिा िाटहए, रहि-सहि, खािा-पीिा सावधािी से खािा िाटहए। 'व्हैि कैरैक्िर इज लौस्ि, औल इज लौस्ि' जब धि गया तब कुछ िहीं गया। स्वास्थ्य गया तब कुछ िुकसाि हुआ। लेककि अगर िररत्र िला गया तो सबसे ज्जयादा िुकसाि ! सब समाप्त हो गया! सविाश हो गया! िररत्र सबसे अमूल्य िीज है। िररत्र हमारा सचिा स्वास्थ्य है। धि से भी, आरोनय से भी, िररत्र हमारा सबसे सचिा स्वास्थ्य है।

अचछा िररत्र वास्तववक स्वास्थ्य है। जजिके पास सचिररत्र िहीं उिका सचिा व्यजक्तत्व िहीं, वह धिी व्यजक्त हो सकता है, ककन्तु सचिा व्यजक्त िहीं। सदािारी बिो ! सदािार के ऐचवय थको दृढ़ संकल्प करके अपिाओ ! हम अपिे िररत्र को हमेशा अचछा रखेंगे! िे अभ्यास करके, प्रनतज्ञाबद्ध होकर, सचिा पुरुर्ाथ थकरके अपिे अचछे िररत्र को स्थावपत करिा, यह सभी का मुख्य कतवथय है। आप को ववद्याथी होकर के, यह आपको खुद ही करिा होगा। आपके माता, वपता और शशक्षक शसफथ आपको प्रेरणा दे सकते हैं। लेककि यह पुरुर्ाथ थआपको ही करिा होगा।

हरर ॐ तत ् सत ्!

५.अपि ेवास्तववक स्वरूप को पहििें

(केन्द्पाडा, ओडडशा में टदया गया प्रवचि)

उज्जज्जवल आत्म स्वरूप! आप परम वपता परमात्मा की टदव्य सन्तिा हैं। आप अजर, अमर, अवविाशी आत्मा हैं। आप ईचवर का अंश हैं। 'ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सिाितिः' अथात्थ ्हरेक जीवात्मा मेरा एक अंश है, ऐसा प्रभु गीता में अपिा टदव्य ज्ञाि उपदेश करते ेवक्त इस रहस्य को, आपके सच्चे ेस्वरूप के रहस्य को बताते ेहैं। ऐसा तो हर धम थमें, हर मजहब में कहा है। हर मजहब में इसका जजि है।

बाइबल में कहा है, इन्सिा को बिा के भगवाि् िे अपिी आत्मा को, अन्तरयामी तत्त्व को उसके अन्दर स्थावपत कर टदया। अतः वह मािव में निज आध्याजत्मक तत्त्व के रूप में निवास करता है। कुराि कहता है आदम खुदा िहींहै, खुदा से जुदा है, लेककि खुदा के िूर सेपररपूण थहै, अल्लाह का िूर उसमें वव्यमाि है। प्रत्येक इिसाि के अन्दर ईचवर की एक ज्जयोनत ववराजमाि है। ये िाम रूप का बाह्य स्वरूप, बाहरी दुनिया के शलए है। इसके अन्दर नछपा हुआ जो अजर अमर अवविाशी टदव्य स्वरूप है, वही असली स्वरूप है। अपिे बारे में यह भाविा होिी चाटहए कक म ैंटदव्य आत्मा हूँ, अजर, अमर अवविाशी हूँ। म ैंशाचवत हूँ। मर शरीर ेवाला, प्रपंच का कीडा िहींहूँ। यटद इस भाव में अपिे को स्थावपत रखेंगे ेतो, आपका जीवि भी उज्जज्जवल हो सकता है। आपके जीवि से जो भी निकलेगा, उससेटदव्यता प्रगि होगी। वह कल्याणकारी हो सकता है। उससेसब के शलए टहत और सुख एक-साथ होता है। यटद हम अपिी टदव्यता को भूल जाते ेहैं और अपिी छोिी सी अल्प मािवता, जजसमें काम है, िोध है, द्वेर् है, टहंसा है, को याद रखतेहैं, तब जीवि में सब खि-पि होता है। काय थमें, व्यवहार में िररत्र में, सब में ववर्मता का कारण यही है। मािव समाज को दुःख इसशलए है, क्योंकक मािव िे अपिे टदव्यत्व को भुला कर एक तरफ रख टदया है और अपिे अन्दर से केवल अपिे मािशसक क्षेत्र की अपूणतथा को प्रकि करता है। माया का िखोपि, अवविार, अवववेक और अपूणतथा उससेबाहर आती है। इससे कभी कभी तमोगुण और रजोगुण बाहर निकलता है। हम टदव्य हैं, यह जागृनत हमारे अन्दर होिी िाटहए। हम टदव्य हैं, यह सकिय भाव हमारे अन्दर होिा िाटहए, मिसा, वािा, कमणथा होिा िाटहए। तब हमारे जीवि की िेष्टा में यह प्रगि हो सकता है। तब हमारे पररवार का कल्याण हो सकता है। आप आदश थपुरुर्, आदश थस्त्री बि सकते हैं। आप स्वयं प्रगनत कर सकते हैं। आप के जीवि से और भी प्रेरणा पा सकते हैंऔर यह ववकास ही मिुष्य जन्म का उद्देचय है। टदि प्रनतटदि हमारे अन्दर टदव्य, उत्तम, उत्कृष्ि स्वभाव की जागृनत हो, उसका ववकास हो, यही प्रगनत है। वास्तववक जीवि यह है, ऐसा हम कह सकते हैं।

जहा ँटदि प्रनतटदि हमारे अन्दर टदव्यत्व की समृद्चध िहींहोती, वो जीवि टदव्य िहींहै। वो जीवि ऐसा है, जैसे ेबहता हुआ पािी रुक जाए तो वह गन्दा हो जाता हैं, उसमें काई जम जाती है। दुगुन्थध आिे लगती है। जीवि में वास्तववक समद्चध, प्रगनत होिी िाटहए। यही जीवि है। जब यही िहींहै, तो जीवि में रुकावि आ जाती है। कई प्रकार का अन्धकार, ववर्मता आ जाती है। दुःख और शोक आ जाता हैं। मािव समाज में कल्याण अपिे

आपके टदव्यत्व को पर्िािहो से है। अपिेआपको सकिय टदव्यत्व का केंद्र बिाए। ाँ स्वयं को प्रेम का, क्षमा का, दया का, सत्य का, शाजन्त का ऐसा केंद्र बिाकर अपिा जीवि व्यतीत करें। तब मिाव समाज का कल्याण हो सकता है। अन्यथा व्यजक्त अपिा टदव्यत्व भूल कर क्षुि स्वभाव को प्रगि करता है, तो मिाव समाज के शलए एक समस्या बि जाता है।

इस पर वविार कीजजए और जो कुछ भगवाि् ्िे हमें टदया है, इसको हम सही टदशा में प्रवाटहत करें, तो उससेदेश का, समाज का कल्याण हो सकता है। अपिे निज स्वरूप में क्षुित्व, अज्ञाि, छोिा वविार, राग, द्वेर् को पहिानिए। इससे क्लेश, दुःख, चिन्ता आ जाती है। जीवि में क्लेश, चिन्ता, दुःख का कारण बिता है। लेककि यह वस्तुतः प्रयोग और उपयोग की बात है। सजिथ (डाक्िर) अगर िाकू का ठीक से उपयोग करके आदमी को ठीक कर देता है, तो वहींकोई गुंडा-बदमाश उसी िाकू से लूिमार करता है, ककसी की जाि लेता है। अतः यह प्रयोग अथवा उपयोग की बात है। उसी प्रकार अगर पैसा है और उसका सदुपुयोग करें तो दुःखखयों के दुःख का निवारण कर सकते हैं। उसी पैसों से अगर हम घूस, कपि, कालाबाजार करें, तो अधम,थ झूठ्-कपि और अत्यािार बढ़ता है। पैसा तो एक ही है। पैसेका कोई अपराध िहींहै। वह िैनतकता-अिैनतकता से रटहत है। वह तो साक्षात् ्लक्ष्मी का स्वरूप है। पैसेसेमिाव कैसा सम्बंध रखता है, सदुपुयोग करता है या दुरुपयोग करता है, महत्त्व इस बात का है। अगर व्यजक्त पैसेका सदुपुयोग करे तो मिाव-कल्याण हो सकता है, औरों का टहत हो सकता हैं। अगर दुरुपयोग ककया तो औरों का बुरा हो सकता है। इसी प्रकार से ववज्ञाि है, छापाखािा है। इसमें अगर अचछी िीज छापें, तो उससेमिाव में जागृनृत आती है। अगर इसमें गंदी िीज छापें तो आदमी के िररत्र का अधोपति हो सकता है। अगर गन्दा साटहत्य छापें तो िवयुवकों के, ववद्याचथयथों के िररत्र का पति हो सकता है। ववज्ञाि तो अचछा है, लेककि ववज्ञाि अशभशाप बिेगा या वरदाि, यह उसके उपयोग पर निभरथ करता है। अन्त में उसी प्रकार, ईचवर िे सृजृष्ि की, सुन्दर सृजृष्ि की, रििा करके मिाव को सौंप दी और मिाव को स्वतंत्र बुद्चध दे दी, वविार शजक्त दे दी। तुम अपिी वविार शजक्त, सद्बुद्चध, वववेक और सद्ववविार का इस प्रकार ठीक से प्रयोग करो कक, इस प्रपंि में जो कुछ है, उसमें कैसे ेऔर भी अचधक सुिारु रूप से इसका सदुपुयोग हो सकता है। लेककि अगर तुम्हारी बुद्चध भ्रष्ि हो जाती है और तुम अत्यचधक इचछा, वासिा, और लालसाओंके गुलाम बि जाते ेहो, तो इस सुन्दर सृजृष्ि का पति हो जाएगा। अतः अपिे आप को अभी से ही सम्भाल लें।

हरर ॐ तत् ्सत् ्!